





فن اللامبالاة... فن التغيير

الأسبابُ الخفيّة لقوّةِ الشخصيةِ
أسرارُ وخَبايا التغييرِ النفسيِّ

المؤلفة : رينا شياو
ترجمة : محمود هاشم



فنُّ التَّغييرِ

更改

الكتاب: **فنُّ التَّغييرِ**

المؤلف: **رينا شياو**

التصنيف: **تنمية ذات**

الناشر: **دار ملهمون للنشر والتوزيع**

الطبعة الأولى: **يناير 2021**

التصنيف العمري: E

الطباعة : Masar printing & publishing, Dubai

إذن الطباعة : MC - 10 - 01 - 8403063

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقًا لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.







ترجمة : محمود هاشم

فنُّ التَّغييرِ

الأسبابُ الخفيَّة لقوَّةِ الشخصيةِ

أسرارُ وخَبايا التغييرِ النفسيِّ

المؤلفة: رينا شياو

إهـداء

هذا الكتاب إهداء للفقراء.. أنتم أغنياء بقلوبكم وعقولكم
فلا تنسوْا أن الله جعلكم سببًا في هذه الحياة.

كيفَ تصنعُ خطةَ رعاية ذاتيَّة تناسبك؟

منذ بداية هذا العام وحتى الآن.. عانينا من أشياء كثيرة، ونحن ندرك أهمية العناية بأنفسنا والأشخاص من حولنا؛ لذلك إذا أردنا الحفاظ على الصحة البدنية والعقلية- فيجب أن نتعلم الرعاية الذاتيَّة المناسبة.

إذًا.. ما الرعاية الذاتية؟ هيَّا، لنبدأ مع الأساسيات.. ما هي بالضبط الرعاية الذاتية؟ هي- في جوهرها- كل ما نقوم به من العناية بصحتنا العاطفية والعقلية والجسدية والروحية.

ونظرًا لأن هذا مصطلح واسع جِدًّا، فإنه يمنحنا أيضًا بعض الحرية؛ مما يتيح لنا أن نقرِّر بأنفسنا كيفية استخدامه في حياتنا.

- يمكننا أيضًا التفكير في هذا السؤال: كيف تعتني بنفسك؟ عندما نطرح هذا السؤال.. غالبًا ما نبدأ في التفكير في كيفية تلبية احتياجاتنا الأكثر بدائية، ولكن الرعاية الذاتية- في جوهرها- هي عادة، وروتين واعٍ؛ ونحن نفعل ذلك لرعاية الذات الصحية.. التي عندما تنحسر وتتدفق في فترات صعود وهبوط الحياة، فيمكن أن تعيدنا إلى توازننا!

عندما تصبح الأمور أحاديَّة الجانب، تكون خطة الرعاية الذاتية مثل المرساة، وتذكرنا بأن لدينا عادة ثابتة يمكن أن تعيدنا إلى التوازن في أجسامنا.

ما فوائد الرعاية الذاتية؟

فكِّر في الماضي عندما عاملتَ نفسك جيدًا.. ما شعورك؟ هل تشعر براحة وسعادة وقُرب أكبر من العالم؟!

- عندما تقوم بتعديل خطة الرعاية الذاتية الخاصة بك، فيمكنك توقُّع هذه المشاعر الشبيهة بالفراشة.

- عندما نفعل الصواب لصحتنا، نشعر بالرضا!

- إن الالتزام بروتين الرعاية الذاتية يمكن أن يقلل من قلقنا، ويقمع الاكتئاب، ويعيدنا إلى وعينا الحالي.

- هذه التحسينات العقلية والعاطفية.. لها أيضًا تأثير كبير على صحتنا الجسدية مثل : انخفاض ضغط الدم، وتحسين النوم، والتركيز، ومسارات حركة أوضح، والتغذية السليمة.

- تتيح لنا خطة الرعاية الذاتية أيضًا.. رعاية نظام المناعة لدينا بشكل أفضل. تخيَّل أن جهازك المناعيَّ يُشبه لوحة التحكم الخاصة بجهاز كمبيوتر عالي التقنية.. يمكنها التحكم في كل شيء ؛ وعندما نتمكن من صيانة هذه اللوحة وإدارتها، فسنعرف أن كل شيء يعمل بسلاسة.

- وينطبق الشيء نفسه على نظام مناعة الجسم.. عندما نعتني بأنفسنا في جميع الجوانب، سيصبح جهاز المناعة لدينا أقوى، قادرًا على مقاومة مسببات الأمراض ؛ مما يجعلنا أكثر صحة اليوم.. هذا أكثر أهمية من أي وقت مضى!

تخصيص خطتك:

الآن، يجب أن تكون مستعدًا لبدء إنشاء روتينك الخاص؛ إليك بعض الاقتراحات حول كيفية البدء.

١– لاحظْ ما هو غير متوازن اليوم:

- قد تكون صحتك الجسدية أو حالتك العاطفية في حالة يُرثى لها.. وربما كنت تحت ضغط كبير في العمل ؛ وتحتاج إلى إعادة تعديل دماغك.

- إن مراقبة ما يبدو غير منسَّق، والمكان الذي تكافح فيه.. يمكن أن يمنحك صورة أوضح، ويتيح لك معرفة المكان الذي تحتاج إليه للعناية بنفسك أوّلًا.

٢– حددْ أَوْلَوِيَّةً واضحةً لصحتك:

- عندما تعرف ما يحتاج إلى مزيد من الاهتمام، حينئذٍ يمكنك إنشاء خريطة طريق لنفسك. قد يبدو هذا كمُخطط بسيط على قطعة من الورق، أو قد ترغب في رسمه، أو استخدام هذا القالب

كنقطة بداية إبداعية ؛ هذا يسمح لك بإخراج كل أفكارك من عقلك وتحويلها إلى أشياء ملموسة يمكنك فهمها.

- في الوقت نفسه، ابقَ يَقِظًا ؛ وضعْ مُخططك على الثلاجة، أو المرآة لتتمكن من رؤيته بشكل مستمر!

٣- اجعلْ حياتك بسيطة:

- قبل الدخول في التفاصيل..ذكِّر نفسك بأن تكون بسيطًا. هناك الكثير من المعلومات في(كتب/فيديو)المساعدة الذاتية على الإنترنت، والتي سيكون من الصعب استيعابها كلها.

- في بعض الأحيان قد نشعر أننا بحاجة إلى تغيير حياتنا بالكامل قبل أن نشعر أننا نعتني بأنفسنا حقًّا.

- في الواقع، عندما نعود إلى البساطة، يمكن أن تزدهر صحتنا وتؤتي ثمارها.

- عندما نتمكن من الانفصال عن الكثير من العمل والمشاركة والضغط والإرهاق، يمكننا العودة إلى العناصر الأساسية لحياة سعيدة؛ ضع هذا في اعتبارك، واجذب الأشياء التي تجلب لك السلام والصحة، وابتعد عن أولئك (الذين) الذين يوقفونك!

٤- اخترِ الفئةَ التي تريدُ الاهتمامَ بها:

- قد تكون هذه الفئة هي: العلاقات، أو العمل،أو العلاقة الحميمة، أو المال، أو التمرين، أو أي شيء آخر مهم بالنسبة لك.

- فكِّرْ في تلك الأماكن،حيث تشعر أنك بحاجة إلى مزيد من الرعاية؛من هنا،تستطيع تصنيف اهتماماتك بشكل طبيعيٍّ متوازن.

- من ناحية أخرى، إذا كنت ترغب في جعل الأمر أسهل، فيمكنك أيضًا سرد بعض الفئات العريضة، مثل : الصحة العقلية، والصحة البدنية، والصحة العقلية، والصحة العاطفية.

٥- اسألْ نفسك بطريقة إبداعيَّة :

كيفَ تريد أن تعتني بنفسك؟

- لكل فئة من الفئات المذكورة أعلاه (أو أية فئة تقوم بإنشائها)، فكِّرْ في الطريقة التي تريد أن تعتني بها بنفسك.

- هذا السؤال هو جوهر الرعاية الذاتية، ومفتاح الإجابة هو ما تريده.

- إذا كنت مقدم رعاية، أو شخصًا يعطي الكثير للآخرين، فقد يكون من الصعب الإجابة على هذا السؤال.. لكن استمر!

- قد تكون هذه هي المرة الأولى التي تعلمت فيها كيفية تحديد الأَوْلَوِيَّات! وقد تكون بعض إجاباتك بسيطة للغاية، مثل: الخروج لتناول طعام الغداء بدلًا من الجلوس في المكتب. ربما تكون أكثر تعقيدًا وأكبر، تمامًا مثل الإجازات التي تحقق الأحلام.

- ليس هناك إجابات صحيحة، وأخرى خطأ.. فقط الأشياء التي يمكن أن تجلب لك السعادة!

٦– نَفِّذْ إجابتك:

- حدّدْ موعدًا في تقويمك، أو اضبط المنبه لتذكيرك بالذهاب في نزهة على الأقدام، أو شرب المزيد من الماء!

- ستؤدي الخطة بدون تنفيذها، إلى تراكم الغُبار على الورق؛ وتغدو لا قيمة لها!

- عند تنفيذ أفكارك، سيبدأ الناس من حولك في تغيير نظرتهم

إليك!

- بمرور الوقت، ستصبح هذه الأفعال طبيعة لشخصيتك المتميزة.

- إذا كان هذا الكلام مفيدًا، ففكرْ في العثور على شريك موثوق به؛ لمشاركة هذه التجربة معه.

- يمكن للآخرين مساعدتك في الالتزام بخطة الرعاية الذاتية الخاصة بك، وربما حتى ينضمون إليك!

٧- امنحْ نفسك فترةً راحة:

- الحياة هكذا، لا يمكننا دائمًا الالتزام بحياتنا اليومية.

- مارس الصفح ؛ فهذا أيضًا جزء من خطة الرعاية الذاتية الخاصة بك.

- يذكرنا الصفح بأننا بشر، وأن لدينا أوقاتًا نكون فيها غير سعداء!

- عندما نسعى بلا وعي إلى الكمال، فيمكن أن يقضي ذلك على حزننا.

***

ملخص

- يمكن أن تكون الرعاية الذاتية أي شيء يعيدنا إلى الصحة الجسدية، والعاطفية، والعقلية، والروحية.

- عندما نتوافق مع الأشياء التي تجلب لنا السعادة، فإننا نعتني بأنفسنا بشكل أفضل!

- لا يمكننا فقط الاستفادة منه بشكل مباشر، ولكن الناس والعالم من حولنا يستفيدون منه أيضًا.

- على الرغم من أنه يمكننا الحصول على كمية كبيرة من معلومات الرعاية الذاتية، فإنه من المفيد كذلك معرفة أن خطة الرعاية الذاتية لدينا تعتمد بالكامل على أنفسنا؛ لأنه يمكننا تصميم روتين بسيط وواقعيّ يناسبنا.

٩ طرق بسيطة للبقاء إيجابيًّا

إن مشاعر التشاؤم هذه شائعة جدًّا، وبعبارة أخرى، نميل دائمًا إلى التشاؤم. عندما تضيع في محيط التفكير السلبيِّ، يصعب عليك أن ترى الجانب الإيجابيَّ من الحياة، وأن تصبح متفائلًا. وبناءً على ذلك، فنحن هنا اليوم لنشاركك ٩ طرق، ووجهات نظر إيجابية؛ لجعلك تتمتع بموقف أكثر تفاؤلًا.

«لا يمكن لأحد العودة إلى الماضي والبدء من جديد، ولكن يمكن للجميع البدء اليوم وكتابة نهاية مختلفة تمامًا.»

(ماريا روبنسون)

عندما كنت صغيرًا في سنِّ المراهقة وبداية العشرينيات، شعرت بأنني محاصر.. ليس ماديًّا فقط، ولكن روحيًّا كذلك ؛ بسبب نمط تفكير مدمر يُسمى « التشاؤم »!!

هذه الأفكار السلبية سمَّمت: طفولة رائعة، ومراهقة، ومرحلة مبكرة مليئة بالفرص. هذا التشاؤم يخلق الأسقف و الجدران، حيث لا توجد أسقف و لا جدران!، خلال الوقت الذي كنت فيه محاطًا بالتشاؤم، ركدت أنا، وكل شيء تقريبًا في حياتي!

إذا نظرنا إلى الوراء الآن، فهذا مضيعة رهيبة للوقت وللحياة ؛ لأنك إذا كنت في حالة متشائمة، فلن تُضطر لقضاء بقية حياتك هكذا.

بالنسبة لي، فلم يكن لديَّ تشاؤم ؛ لأنني تعلمت استبدال الأفكار السلبية بالتفاؤل!

في هذه المقالة، سوف نستكشف ٩ عادات إيجابية ساعدتني على التحوُّل من شخص كان متشائمًا في معظم الأحيان إلى شخص متفائل دائمًا.

" أقترح عدم الاندماج في جميع العادات دفعة واحدة، ولكن اختيار عادة والتمسك بها لمدة ٣٠ يومًا، قبل تشكيل العادة التالية؛ وذلك بهدف جعْلها عادة حقيقية. "

١– اسألْ نفسكَ الأسئلةَ الصحيحة :

هذه هي أبسط عادة وأهمها التي وجدتها في تطوير موقف متفائل. عندما نواجه مواقف سلبية أو صعبة أو غير مؤكدة، فإن الأسئلة التي نطرحها على أنفسنا كل يوم تكفي لتغيير حياتنا.

- قد يسأل المتشائم نفسه أسئلة،من مثل هذه : لماذا يحدث هذا لي؟.. لماذا تحدث لي الأشياء السيئة دائمًا؟

- بينما يسأل المتفائل نفسه بعض الأسئلة، لكن هذه الأسئلة ستفتح قلبه وتقبل الأفكار و الإمكانيات الجديدة.

- عند البحث عن منظور متفائل، فإن بعض أسئلتي المفضلة لطرحها هي : هل هناك أيُّ فائدة في هذا الموقف؟.. ما الذي يمكنني تعلمه من هذا الموقف؟.. ما الخطوة الصغيرة التي يمكنني اتخاذها اليوم لحل هذه المشكلة؟

٢– خَلْق بيئة معيشيَّة إيجابيَّة :

يمكن للأشخاص الذين تقضي وقتًا معهم، وللمعلومات التي تسمح لهم بالتأثير على تفكيرك، أن يكون لها تأثير كبير على سلوكك وتصورك للأشياء ؛ لذلك عليك أن تختار : اقضِ مزيدًا من الوقت مع الأشخاص الذين يسعدونك، أو اقضِ وقتًا أقل أو لا وقتَ من الأساس مع الأشخاص السلبيين والنقديين.

- دَعِ المعلومات التي تدعمك تأتي، عن طريق : قضاء وقت أقل في وسائل الإعلام السلبية، واحترام الذات، وقضاء المزيد من الوقت في قراءة المدوَّنات، والكتب الإيجابية، والبنَّاءة، ومشاهدة الأفلام المُلهمة، والاستماع إلى الأغاني المُلهمة، والاستماع إلى شيء من صنع المتفائلين : كتب مسموعة، وملفات "بودكاست".

٣– كُنْ مُمتنًّا لما لديْك (ولا تنسَ نفسك) :

إن الطريقة البسيطة والسريعة لزيادة الطاقة الإيجابية في حياتك هي أن تكون ممتنًّا.

- اسأل واحدًا أو أكثر من هذه الأسئلة : في حياة اليوم، ما الذي يمكنني أن أكون ممتنًّا له؟ في حياتي، هل هناك ثلاثة أشخاص يجب أن أكون ممتنًّا لهم؟.. لماذا؟ عن نفسي، ما هي الأشياء الثلاثة التي يجب أن أكون ممتنًا لها؟

- خذ ٦٠ ثانية، أو بضع دقائق للإجابة عن أحد الأسئلة كل يوم ؛ وسوف تجني نتائج مبهرة غير متوقعة.

٤– لا تنسَ جسدَكَ:

كوْنك متفائلًا لا يعني مجرد التفكير بشكل مختلف، بل يشمل أيضًا العناية بالجسم.

- أجد أن ممارسة الرياضة عدة مرات في الأسبوع، والحصول على ما يكفي من النوم، وتناول الطعام الصحيّ كل ليلة.. كل ذلك له تأثير كبير على عقلي و كفاءة تفكيري.

- إذا لم أستطع التعامل مع هذه الأشياء الأساسية بشكل جيد، فستظهر الأفكار السلبية بشكل متكرر ؛ وسأصبح أكثر تشاؤمًا، وأغلق الباب أمام النجاح في الحياة!

- لذا، لا تتجاهل هذه المبادئ الأساسية ،طالما أنك تعتني بجسمك بالطريقة الصحيحة، فيمكنك تجنُّب الكثير من المشاكل في حياتك.

٥– ابدأ يومك بطريقة متفائلة:

يمكن للطريقة التي تبدأ بها العمل في الصباح أن تحدِّدَ شكل اليوم التالي، على سبيل المثال، يؤدي صباح اليوم الخالي من الإجهاد، إلى إجهاد أقلّ في أوقات أخرى من اليوم. فكيف إذًا يمكنك تعيين نغمة متفائلة ليومك؟

- هناك تركيبة من ثلاث خطوات تجعل يومي مفعمًا بالتفاؤل، وهي: أن أطرح على نفسي سؤالًا مُشجعًا في الإفطار، وقراءة بعض المعلومات الإيجابية عبر الإنترنت أو في كتاب، ثم ممارسة الرياضة.

- هذا يُمكن أن يضع أفكاري على الطريق الصحيح، و يملؤني

بالطاقة الإيجابية كل يوم.

٦- التركيز على الحلّ:

إحدى الطرق لتشعر بمزيد من السلبية تجاه الموقف هي الجلوس وعدم فعل أي شيء! وبدلًا من ذلك، استخدم الأسئلة التي طرحتها في الخطوة الأولى ؛ لتفتح عقلك وتواجه وضعك.

- إذا واجهت صعوبة في البدء في اتخاذ إجراء، اسأل نفسك : ما الخطوات الصغيرة التي يمكنني اتخاذها اليوم لبدء هذا المشروع؟

- ثم خُذْ خطوة صغيرة إلى الأمام.. مهما كانت هذه الخطوة صغيرة، فيمكن أن يكون لها تأثير كبير على مشاعرك وأفكارك.

- إذا كنت تعتقد أن هذه الخطوة كبيرة جدًّا، أو تعتقد أنها ستؤخرك، فاسأل نفسك : ما الخطوة الأصغر التي يمكنني اتخاذها اليوم؟. الشيء الأكثر أهمية هو المضي قدمًا، حتى لو كانت مجرد خطوة صغيرة.

٧- قلِّلْ من مخاوفك:

القلق هو عادة مدمرة قوية يمكن أن تتحكم في تفكير أي شخص ؛ فلقد كانت واحدة من أكبر العقبات بالنسبة لي للبقاء متفائلًا، والمضيّ قدمًا في الحياة.

- ساعدتني خطوتان فعالتان، وما زالتا تساعداني على تقليل هذه المخاوف إلى الحد الأدنى، اسأل نفسك: كم من مشاكلي حدثت في الواقع؟ إذا كنت مثلي، ستجد الجواب : "قليل" أو "لا".

- معظم الأشياء التي تخافها في حياتك لن تحدث ؛ إنها مجرد كوابيس أو وحوش في قلبك. يمكن أن يساعدك هذا السؤال على التعرُّف على الواقع، وتهدئتك، وإدراك أنك ربما تخلق كابوسًا خياليًّا آخر إذا استمررْت في مخاوفك غير المبرَّرة!

- ركز على الحلول والإجراءات التي يمكنك اتخاذها. سيصبح هذا القلق أكثر حدة عندما يكون الذهن غير واضح و الجسم غير نشط.. لذا، استخدم الأسئلة في الخطوتين ١ و ٦ للتخلص من مخاوفك و البدء في حل المشكلة.

٨- لا تدع المثاليةَ تُفسد كل شيء:

أحد الأخطاء التي غالبًا ما يرتكبها الناس عند تغيير المواقف، هو أنهم يعتقدون أنهم كانوا دائمًا مثاليين و يحتاجون إلى جعل الأشياء مثالية، ولكن هذا فقط يجعلهم أقل نشاطًا.

- إن تغيير الموقف الإيجابي هو عملية تدريجية. على الرغم من أنك قد تتعثر، إلا أن الاستمرار بهذه الطريقة سيعزز وجهات نظرك الإيجابية أكثر فأكثر.

- ولكن إذا حدَّدت معيارًا غير مناسب لنفسك، معتقدًا أنه يجب عليك التغيير من متشائم إلى متفائل ؛ فقد تجد صعوبة في ذلك، لذلك قد تشعر بالفشل، ثم تغضب على نفسك.

- يمكنك بعد ذلك التخلِّي عن تغيير هذه العادة و العودة إلى الأفكار السلبية!، لذلك يجب الانتباه إلى التغييرات التدريجية.

- إذا كنت الآن متفائلًا بنسبة ٤٠٪ من الوقت، حاول أن تُزيد النسبة إلى ٦٠٪ ثم، بعد أن تتكيَّف مع المعيار الجديد، قم برفعه إلى ٨٠٪، و إذا أمكن إلى ١٠٠٪.

- مقارنةً بمحاولة تحقيق معايير غير إنسانية قائمة على الكمال، فإن هذا التركيز على التحسين التدريجيّ هو أكثر استدامة، وأكثر احتمالًا لتحقيق النجاح على المدى الطويل.

٩- أخيرًا، ذكِّرْ نفسك بعدم الاستسلام :

أريد إنهاء هذه المقالة بفكرة بسيطة و قوية و خالدة ؛ هذه الفكرة دائما ما تريحني و تشجعني على المضي قدمًا عندما تبدو الأمور قاتمة.. هذا هو : الظلام قبل الفجر!، عندما كانت مهاراتي الاجتماعية مُنهارة، ساعدني هذا النوع من التفكير على التمسك به والاستمرار، ومواصلة ما أفعله عندما يبدو أن الأمور لا تتحسن أبدًا، لقد ساعدني على الوقوف بحزم في الظلام!

- لقد وجدت هذه الفكرة صحيحة للغاية.. لماذا؟ لأنه عندما يكون كل شيء في عملي أو الحياة العاطفية أو الحياة الأخرى عند نقطة منخفضة، فهناك دائمًا أشياء إيجابية تحدث. ولكن ربما يكون ذلك أيضًا لأنه عندما أستمرُّ، فإن الحياة نفسها تساعدني!

- اتخذْ إجراءً بدلًا من الاستسلام، وستحدث أشياء جيدة دائمًا.

- هذا النوع من التفكير يجعلني أكثر قناعة بأنه يجب علينا أن نبقى متفائلين، و أن نتحرك ونثابر.. حتى في الأوقات الصعبة.

كيف تحسن ضبطَ النفس؟

لماذا ضبطُ النفس مهمٌّ للصحة؟

ضبط النفس هو القدرة على ضبط وتغيير ردود أفعالك، والذي من خلاله يمكن أن تتجنب السلوكيات السيئة، وتزيد من السلوكيات المرغوبة، وتساعدك على تحقيق أهداف طويلة المدى. حيث أظهرت الدراسات أن القدرة على ضبط النفس مهمة للصحة والسعادة. بعض الأهداف المشتركة، مثل: فقدان الوزن، وممارسة الرياضة بانتظام، وتناول الطعام الصحي، وعدم المماطلة، وتغيير العادات السيئة، وتوفير المال. كلها أهداف يعتقد الناس أنها تحتاج إلى ضبط النفس لتحقيقها.

إذن.. ما ضبطُ النفس؟

غالبًا ما يستخدم الناس مجموعة متنوعة من المصطلحات لوصف ضبط النفس، بما في ذلك الانضباط والتصميم والمثابرة وقوة الإرادة والمثابرة.

عادة ما يُعرِّف علماء النفس **"ضبط النفس"** على أنه : القدرة على التحكم في السلوك لتجنب الإغراء وتحقيق الأهداف، والقدرة على تأخير الإشباع، ومقاومة الإجراءات أو الدوافع غير المرغوب فيها.

ومع ذلك، يعتقد بعض الباحثين أن ضبط النفس يتم تحديده إلى حدٍّ ما من خلال الجينات، وبعض الناس أفضل في التحكم في النفس من الآخرين.

أهمية ضبط النفس؟

ما مدى أهمية ضبط النفس في حياتك اليومية؟

- وجد استطلاع أجرته جمعية علم النفس الأمريكية أن ٢٧ ٪ من المستطلعين يعتقدون أن الافتقار إلى قوة الإرادة، هو العامل الرئيسي الذي يمنعهم من تحقيق أهدافهم. وسواء أكان هدفك هو إنقاص الوزن، أم الحصول على شهادة جامعية، أم الإقلاع عن التدخين، فيمكنك بسهولة أن تصدق أن تحقيق هدفك هو التحكم في سلوكك.

- يعتقد معظم مَن أُجريت معهم المقابلات أن ضبط النفس يمكن تعلُّمه أو تقويته، كما اكتشف الباحثون أيضًا بعض العوامل والاستراتيجيات المختلفة التي يمكن أن تساعد الناس على تحسين ضبط النفس. كذلك وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتمتعون بضبط ذاتي قويّ يميلون إلى أن يكونوا أكثر صحة وسعادة.

- وفي دراسة أخرى،كانت درجات الطلاب الذين أظهروا انضباطًا ذاتيًّا أقوى،أفضل من غيرهم، كما أن نتائج اختباراتهم أعلى، وكان من المرجَّح أن يتم أخذهم من قِبَل فئة أكاديمية تنافسية للغاية.

ووجدت الدراسة أيضًا أن ضبط النفس أكثر أهمية من معدل الذكاء من حيث التحصيل الأكاديمي.

- لا تقتصر فوائد ضبط النفس على الأداء الأكاديمي، حيث وجدت دراسة صحية طويلة الأمد أن أولئك الذين لديهم تحكم قويّ في النفس في مرحلة الطفولة، سيظلُّ لديهم مستوىً عالٍ من الصحة البدنية والعقلية في مرحلة البلوغ.

إشباع متأخِّر :

يعدُّ تأخير الرضا، أو القدرة على الانتظار لما تريد جزءًا مهمًّا من ضبط النفس.

غالبًا ما يكون الناس قادرين على التحكم في سلوكهم عن طريق تأخير إشباع رغباتهم.

على سبيل المثال، قد يحاول الشخص الذي يتَّبع نظامًا غذائيًّا معينًا، تجنب إغراء الانغماس في الأطعمة غير الصحية، هؤلاء الأشخاص يؤخِّرون رضاهم حتى يتمكنوا من الاستمتاع ببعض الضيافة أحيانًا!

- يشير الإشباع المتأخِّر إلى التخلِّي عن الرغبات قصيرة المدى ؛ للحصول على عوائد طويلة الأجل. ولقد وجد الباحثون أن القدرة على تأخير الإشباع ليست مهمة فقط لتحقيق الأهداف، ولكنها أيضًا مهمة لسعادة الحياة، والنجاح بصفة عامة.

اختبار الخطميّ :

أجرى عالم النفس « والتر ميشيل » سلسلة من التجارب الشهيرة في السبعينيات لدراسة أهمية الإشباع المتأخر. في هذه التجربة، تم إعطاء الأطفال خيارًا: حيث يمكنهم اختيار تناول وجبة خفيفة على الفور (عادة ملف تعريف الارتباط أو الخطميّ)، أو يمكنهم الانتظار لفترة من الوقت للحصول على وجبتين خفيفتين، في هذا الوقت، سمح الباحث للطفل بالبقاء في غرفة بمفرده وتقديم وجبة خفيفة واحدة فقط.

- بشكل غير مفاجئ، اختار العديد من الأطفال تناول هذه الوجبة الخفيفة في اللحظة التي غادر فيها المجرب الغرفة، ومع ذلك، يمكن لبعض الأطفال الانتظار حتى المرة الثانية.

- وقد وجد الباحثون أن الأطفال الذين يمكنهم تأخير الإشباع من أجل الحصول على مكافآت أكبر، هم أكثر عُرضة لتحقيق أداء أكاديمي أفضل من أولئك الذين يستسلمون على الفور للإغراء!

نظام «ساخن وبارد» :

بناءً على بحث «ميشيل»، اقترح نظامًا أُطلق عليه (البرد القارس) لشرح القدرة على تأخير الإشباع. يشير النظام الحراري إلى جزء من قوة إرادتنا، وهو عاطفي واندفاعي، ويحثنا على العمل وفقًا لرغباتنا. عندما يهيمن هذا النظام، قد نستسلم لرغباتنا المؤقتة ونتصرف بتهوُّر، دون النظر إلى الآثار المحتملة على المدى الطويل.

- إن « النظام البارد » هو جزء من قوة إرادتنا العقلانية والمدروسة؛ مما يسمح لنا بالنظر في عواقب أفعالنا من أجل مقاومة شهواتنا. يمكن أن يساعدنا نظام التبريد في إيجاد طرق لإلهاء رغباتنا، وإيجاد طرق أكثر ملاءمة للتعامل مع رغباتنا.

استنفاد الذات :

وجدت الأبحاث أن ضبط النفس هو في الواقع مورد محدود، ولكن على المدى الطويل، يمكن أن يساعدك ضبط النفس على تقويته. ممارسة التحكم في النفس يمكن أن يسمح لك أيضًا بتحسينه بمرور الوقت. لكن ضبط النفس على المدى القصير محدود، عندما تركز كل التحكم في نفسك على شيء واحد، سيصعب عليك التحكم في نفسك خلال المهام التالية من اليوم.

- يُطلق علماء النفس على هذا الميل (استنفاد الذات) يحدث هذا عندما يستنفد الناس قوة إرادتهم في مهمة واحدة ؛ مما يمنعهم من حشد النفس لإكمال المهمة التالية.

***

الفوائد الصحية لضبط النفس:

ضبط النفس مهمٌّ للحفاظ على السلوك الصحيّ.

- إن ما تأكله على الفطور، وعدد المرات التي تمارس فيها الرياضة، وما إذا كنت تريد زيارة الطبيب بانتظام، يتم تحديده وفقًا لمستوى التحكم في نفسك وقد يؤثر على صحتك.

- اكتشف الباحثون أن ضبط النفس له العديد من الآثار المحتملة على الصحة والسعادة، ففي إحدى الدراسات، كان الأطفال الذين لديهم تحكم ذاتيّ أعلى، أقل عُرضةً لزيادة الوزن أثناء فترة المراهقة.

- بينما وجدت دراسة أخرى أن المشاركين الذين استنفدوا قوة إرادتهم في مهمة غير ذات صلة، كانوا أكثر عُرضةً للاستسلام للإغراء عندما يواجهون الطعام لاحقًا!

- وقد أظهرت الأبحاث أيضًا أن الأطفال الذين يعانون من ضعف التحكم في النفس في مرحلة الطفولة.. هم أيضًا أكثر عرضة للتدخين وتعاطي المخدرات في المدرسة الثانوية!

- وعلى الرغم من أن ضبط النفس ضروريٌّ للحفاظ على السلوك الصحيِّ، وكذلك يعتقد بعض الخبراء أن التركيز المُفرط على أهمية قوة الإرادة،يمكن أن يسبب الضرر أيضًا.الاعتقاد بأن مجرد ضبط النفس يمكن أن يساعدنا على تحقيق أهدافنا، يدفع الناس إلى إلقاء اللوْم على أنفسهم عندما لا يستطيعون مقاومة الإغراء.

قد يؤدي هذا أيضًا إلى الشعور بالعجز المكتسب، ويشعر الناس أنه لا يمكنهم فعل أيّ شيء لتغيير الوضع الراهن؛ لذلك قد يستسلم الناس بسرعة،أو يتوقفوا ببساطة عن المحاولة عند مواجهة العقبات الدافع والرصد :

وفقًا لعلماء النفس والباحث "روي بوميستر": فإن الافتقار إلى قوة الإرادة ليس هو العامل الوحيد الذي يؤثر على تحقيق الأهداف. إذا كنت تعمل نحو هدف، فيجب أن تكون أمامك ثلاثة أجزاء رئيسية : ١) يجب أن يكون لديك هدف واضح وكذلك دافع للتغيير. يمكن أن تؤدي الأهداف غير الواضحة أو الأهداف العامة للغاية " مثل فقدان الوزن " ونقص الحافز إلى الفشل. وعلى العكس من ذلك فمن المرجح أن تحقق هدفًا واضحًا، مثل: فقدان ١٠ أرطال من وزنك الزائد.

٢) تحتاج إلى تتبُّع الإجراءات التي تتخذها لتحقيق أهدافك ؛ فمجرد تحديد الأهداف وحده لا يكفي، بل تحتاج إلى مراقبة سلوكك كل يوم ؛ للتأكد من أنك تفعل ما يجب عليك فعله لتحقيق أهدافك.

٣) أنت بحاجة إلى قوة الإرادة؛ فالقدرة على التحكم في سلوك المرء هي جزء أساسيٌّ من تحقيق أي هدف. لحسن الحظ، تُظهر الأبحاث أنه يمكن للناس اتخاذ بعض الخطوات لتحقيق أقصى استفادة من إرادتهم.

نصائحُ لتحسين ضبط النفس :

على الرغم من أن الأبحاث تُظهر أن ضبط النفس له حدوده، فقد وجد علماء النفس أنه يمكن تعزيز ضبط النفس.. عن طريق الإستراتيجيات الفعالة مثل :

تجنُّب الإغراء :

هذه طريقة فعالة لتحقيق أقصى استفادة من التحكم في نفسك. يمكن أن يضمن تجنُّب الإغراء عدم "نفاد" التحكم في نفسك قبل أن تحتاج إليه حقًّا. وسواء أكنت ترغب في تناول الطعام، أم الشراب، أم إنفاق المال، أم الانغماس في سلوكيات أخرى غير مرحَّب بها، فإن إحدى طرق تجنب الإغراء هي قضاء وقت الفراغ في أمور صحية.. اذهب في نزهة على الأقدام، أو اتصلْ بصديق، أو اغسلِ الكثير من الملابس، أو افعلْ أي شيء.. يعود عليك بالنفع ويجعلك تنسى مؤقتًا ما يُغريك!

أَعِدَّ خُطَّة مُسبقة :

حدِّد المواقف التي قد تقوِّض عزيمتك.. إذا واجهت إغراء، فما الإجراءات التي ستتخذها لتجنُّب الخضوع؟

- وجدت الأبحاث أنه حتى عندما يعاني الناس من استنفاد الذات، فإن التخطيط المُسبق يمكن أن يُزيد من قوة الإرادة.

على سبيل المثال، إذا كنت تعلم أنه من الصعب التحكم في عادة تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر بعد الظهر، فتناولْ وجبــة

غداء متوازنة غنية بالألياف والبروتين والحبوب الكاملة ؛ مما يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول.

تدرَّبْ على استخدام ضبط النفس :

على الرغم من أن تحكمك قد يُستنفد في فترة زمنية قصيرة، إلا أن المشاركة المنتظمة في السلوكيات التي تتطلب منك ممارسة التحكم في النفس، ستُزيد أيضًا من قوة إرادتك بمرور الوقت.

- فكرْ في ضبط النفس كأنها عضلات تستطيع التحكم فيها! وعلى الرغم من أن العمل الشاق قد يستنزف العضلات في فترة زمنية قصيرة، إلا أنه بمرور الوقت، ستصبح العضلات أقوى كلما واصلت التمرين.

ركِّزْ على هدف واحد في كل مرة :

عادةً ما يكون تحديد العديد من الأهداف دفعة واحدة (مثل: إنشاء قائمة بقرارات العام الجديد) غير فعال.

- إن استهلاك قوة الإرادة في منطقة واحدة سيقلل من التحكم في نفسك في مناطق أخرى ؛ لذلك فمن الأفضل اختيار هدف واضح، والتركيز على تحقيقه.

- بمجرد أن تجعل السلوكيات اللازمة لتحقيق أهدافك عادة، فلن تحتاج إلى إنفاق الكثير من الطاقة للحفاظ عليها، ثم يمكنك بعد ذلك استخدام مواردك لتحقيق أهداف أخرى.

تأمَّلْ :

التأمُّل هو طريقة رائعة لتعزيز ضبط النفس. إذا كنت قد بدأت للتو في التأمل، فإن التأمل الذهنيَّ هو بداية رائعة؛ لأنه يسمح لك بتعلم كيفية أن تكون أكثر وعيًا بالذات ؛ لتتمكن من مقاومة الإغراء بشكل أفضل. يمكن أن تساعدك هذه التقنية أيضًا على تعلُّم إبطاء أفكارك؛ والتي بدورها يمكن أن تساعدك في التحكم في أي نبضات تعوق التحكم في نفسك.

ذكِّرْ نفسَكَ بعواقب القيام بذلك :

تمامًا مثلما يمكن أن يساعدك التحكم في النفس على تحقيق أهدافك وتحسين صحتك البدنية والعقلية، فإن عدم التحكم في النفس يمكن أن يؤثر أيضًا سلبًا على : احترامك لذاتك، وتعليمك، ووظيفتك، وماليتك، وعلاقاتك، وصحتك العامة، وسعادتك.كما يمكن أن يساعدك تذكير نفسك بهذه العواقب في الحفاظ على التحفيز أثناء التحكم في نفسك.

ملخص

- ضبط النفس مهارة مهمة تسمح لنا بتنظيم سلوكنا لتحقيق أهدافنا طويلة المدى. في الوقت نفسه، ضبط النفس ليس مهمًا فقط لتحقيق الأهداف، ولكن أيضًا لصحتنا وسعادتنا.

- على الرغم من أن التحكم في النفس هو مورد محدود، وفقًا لما سبق، إلا أنه يمكنك القيام بشيء لتحسين وتقوية إرادتك.

٥ طرق لتحسين حُكمك، واتخاذ قرارات أفضل

عادةً ما تحمل كلمة "حكم" دلالات سلبية، لكنها في الواقع طريقة مهمة لتصفية تجارب حياتنا من خلال نظام المعتقدات الأساسية. ستطلعك هذه المقالة على كيفية تحسين حكمك واتخاذ قرارات أكثر ثقة. خلافا للاعتقاد الشائع، فإن الحكم ليس سلوكًا سلبيًّا ؛ فكل حافز يدخل تجربة حياتنا سواء أكان شخصًا جديدًا، أم طعمًا جديدًا، أم شعورًا جديدًا سيتم تصفيته من خلال نظام معتقداتنا. عندما يمر هذا الجديد من خلال مُرَشِّح المُعتقد، حينئذٍ يكون لدينا حكم، يخبرنا هذا الحكم في أبسط صورة بحُبنا أو كرهنا لشيءٍ ما.

- هذه العملية مثل نظام تحديد المواقع العالمي الخاصّ بنا لصنع القرار، فلماذا يبدو الاختيار مُعقدًا في بعض الأحيان؟

لماذا الحكم مُعقَّد؟

١– المَنطق السريع، والمَنطق البطيء :

هناك طريقتان مختلفتان تمامًا لعملية التصفية هذه : الأولى " هي المنطق السريع" : وتحدث في جزء من ثانية واحدة.

على سبيل المثال، قبل أن تشعر بالحرق، ستسحب يدك بعيدًا عن الموقد. لا يحتوي هذا النوع من المعالجة على عملية تفكير واعية (أيْ : لا يوجد أيُّ وزن للإيجابيات أوالسلبيات قبل سحب يدك).

و الثانية هي " المنطق البطيء ": على سبيل المثال، يتم قبول طالب في المدرسة الثانوية في جامعتيْن مختلفتيْن ؛ ويحتاج إلى اختيار واحدة منهما. بعد دراسة متأنية لمزايا وعيوب كل

تخصص، بما في ذلك : التكلفة والموقع و التخصصات المحتملة، سيقوم الطالب باختيار حَذِر.. هذا أيضا حكم.

- كلما اخترت شيئًا على آخر، فأنت تحكم على شيءٍ ما أو فرصةٍ ما.. بأنها أفضل لك من غيرها.

- أظهرت دراسة قام بها « دانيال كانيمان »، عالم نفس ومؤلف كتاب (التفكير السريع، التفكير البطيء)، أن الخيارات التي يتم إجراؤها باستخدام المنطق السريع هي أفضل لنا.

٢- تحليل الشلَل :

البحث أداة قيّمة لاتخاذ قرارات مستنيرة، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تؤدي كثرة وضخامة المعلومات إلى شلِّ تحليلنا!

- نحن نأمل دائما أن تكون قراراتنا "صحيحة"، هذه هي طبيعتنا.

- اعلمْ أنه في بعض الأحيان لا يوجد خيار صحيح أو خيار مثاليّ، إلا أن أفضل حل في الوقت الحالي هو المفيد.

- يجب أن ندرك أيضًا أن القرار ينبغي اتخاذه في الوقت المناسب، بدون تحديد موعد نهائي، والإصرار على اتخاذ قرارات كبيرة قبل موعدها المناسب.

- يمكنك أيضًا ممارسة بعض القرارات الصغيرة. فمثلًا عندما تخرج لتناول الطعام، حدِّدْ خيارك الأول والتزم به. أغلق قائمة التحديد الخاصة بك وتابع.

٣- العلمانية والشخصية :

السبب الثالث هو أنه في بعض الأحيان لا يتفق مرشدنا الداخلي مع الرأي العام. عندما يحدث هذا، نتساءل أحيانًا عن أفكارنا الخاصة، حتى إذا كنا واثقين في أحكامنا الخاصة ؛ فقد نتردد في مشاركتها مع الأشخاص الذين يختلفون معنا.

- قد تؤدي الحاجة إلى الانسجام إلى تغيير صوتنا الداخلي. هذه العادة ستقود صوتك الداخلي إلى أن تهمس بدلًا من التحدث بثقة.

***

٥ طرق لتحسين حكمك

قال الكاتب « هنري جيمس » من القرن التاسع عشر ذات مرة : « أنوي الحكم على كل شيء بنفسي ؛ أعتقد أنه من الأفضل إصدار حكم خاطئ، بدلًا من عدم فعل أي شيء »!

١. ذكِّرْ نفسك أن حكمك مفيد لك ؛ سيؤدي ذلك إلى زيادة ثقتك بنفسك.

٢. بمجرد اتخاذ قرار أو حكم، تجنَّب التردُّد. إذا أخبرتك غريزتك بتجربة نظام غذائيٍّ نباتيٍّ، فلا تدع الآراء الخارجية، أو صعوبة تغيير نمط حياتك تصبح عذرًا لعدم اتباع حدسك.

٣. تدرَّبْ على الأشياء الصغيرة، مثل: اختيار الملابس، وخيارات القائمة، بحيث عندما تحتاج إلى اتخاذ قرارات أكبر، يكون لديك دليل يدعم معتقداتك.

٤. لا تُقَلِّلْ من شأن الآخرين؛ فقط لجعْل نفسك تشعر بتحسُّن، يمكن أن تُقَلِّلْ من شعور المقارنة الذي يجعلنا نحكم على الآخرين.

٥. الوقت الذي نقضيه في التأمُّل سيغير أنماط تفكيرنا ومعتقداتنا إلى حدٍّ ما؛ هذا يسمح لنا بالتخلص من الأنماط السلبية و فحصها.

- وعندما تقضي وقتًا أطول في الانتباه إلى عاداتك وأفكارك، ستلاحظ تغييرًا إيجابيًّا في طريقة حكمك

- « يجب على الأطفال أن يتعلموا كيف يفكرون، وليس ما يفكرون به ». (مارغريت ميد)

٥ نصائح لاستعادة الطاقة في الأوقات الصعبة

التحديات جزء من الحياة. عندما تحاول استعادة طاقتك، قد تشعر بالتعب أو حتى بالضعف، ولكن تذكَّرْ أن الجميع يواجه هذا الموقف، فقد يعني هذا فترة مالية صعبة، أو علاقات زواج معقدة، أو عُزلة، أو مشاكل صحية، أو فشلًا خطيرًا، أو فشلًا يستنزف طاقتك ؛ ولكن على أي حال، إنها فترة مؤقتة واستعادة الطاقة هي الخطوة التالية.

كل شيء في الحياة له دورات، أحيانًا تشعر بالإحباط، لكن لا بأس؛ لأنه في النهاية، ستدور العجلات مرة أخرى، وستعود منتصرًا على ظهور الخيل مرةً أخرى! قد يكون من الصعب وأنت تكافح إدراك أن الأحوال تتغير، وأن الضرَّاء مؤقتة.

في الأوقات الصعبة، عندما لا تستطيع إيجاد مخرج، ذكِّرْ نفسك أنك الشخص الذي يتخذ القرارات، و أنك الشخص الذي لديه القدرة على الاختيار.. هذا مهمٌّ جدًّا ولا ينبغي التغاضي عنه.

- يمكنك اختيار كيفية التعامل مع موقفك : يمكنك البقاء في وضعك الصعب والمؤسف، أو يمكنك مساعدة نفسك لتصبح أفضل، وتستعيد طاقتك مرة أخرى خطوة بخطوة.

كيف نجعلُ الغدَ أفضلَ من اليوم؟

فقط كن إيجابيًّا، وغيِّر حياتك اليومية الحالية شيئًا فشيئًا. سوف يكون للنصائح الخمس التالية تأثيرٌ كبيرٌ عليك؛ مما سيسمح لك بتحسين مزاجك بسرعة، خلال الأوقات الصعبة، ومساعدتك على استعادة طاقتك.

١– ابْقَ على اتصال مع طفلك الداخليّ :

أول شيء عليك القيام به هو أن تسامح نفسك و تتعاطف معها.

- إذا كنت تعاني من أخطائك وتواصل ضرب نفسك، فلن تتمكن من العثور على المزيد من الطاقة في قلبك. عندما تسامح نفسك وتتعاطف معها ؛ ستركز اهتمامًا وطاقة أقل على المشكلة، وستكون على الطريق الصحيح لاستعادة الطاقة.

- إحدى تقنيات اكتساب هذه الطاقة هي التواصل مع طفلك الداخلي! إذا واجهت نفس هذا الموقف وأنت في الثامنة من عمرك، فماذا ستقول له؟! عندما كنت طفلًا، هل شعرت بما شعرت به في الأوقات الصعبة؟!.. هل تتذكر مدى قوة هذا الشعور؟!.. كيف تجعل نفسك سعيدًا؟.. إذا كان في نفس وضعك، ماذا ستقول لنفسك الصغرى؟. عندما تنظر إلى المشكلة من هذا المنظور، ستشعر تلقائيًّا بالتعاطف.

- عندما تُدرك المشاعر أو الأفكار السلبية، فكرْ في المواقف التي تزعجك، تمامًا كما كنت تعاني عندما كان عمـرك ٨ سنـوات..

.. ستفاجأ بمدى اختلاف ردِّك التلقائيِّ عن هذا الموقف عندما يكون عمرك ٨ سنوات! هل يمكنك أن تعطي لنفسك نفس التعاطف والكرم؟!

٢- تغيير حالتك الجسديَّة :

هل مارست الرياضة؟ أعتقد أنك تعرف أن التمرين هو علاج طبيعيٌّ ضد الاكتئاب والتوتر! وأنت تعرف أيضًا الفوائد العظيمة للنشاط البدني. لكن، هل تمارس الرياضة بانتظام؟!

لا يمكن فصل حالتك العاطفية وجوْدة الحياة ومستوى الأداء عن حالتك الجسدية. عندما تمرُّ بأوقات صعبة، فقد حان الوقت لاستعادة طاقتك من خلال التغيير ؛ لأن حالتك الجسدية هي العامل الرئيسي الذي يحدد شعورك.

- لا يجب أن تكون الشخص الأكثر إصرارًا في العالم وتضغط على نفسك؛ كل ما عليك فعله هو ضخّ المزيد من وقت التمرينات الرياضية في جدولك الحالي.

- يجب أن تدرك أنه عندما تتغير حالتك الجسدية للأفضل، ستتحسَّن مشاعرك أيضًا!

- إذا كنت تشعر الآن بأنك: مرهق، بدون طاقة، بدون قوة. ألا يجب أن يكون ذلك علامة على أن الوقت قد حان للنظر إلى أنماط جسمك؟ ماذا تفعل معظم اليوم؟ أأنت جالس؟ أم مستلقٍ على الأريكة أو السرير؟ أم أنك عالق في سيارة أو مكتب معظم الوقت؟

- إذا كان هذا هو الحال، أليس من الواضح أن إضافة التمارين والنشاط إلى حياتك اليومية يمكن أن يزيد طاقتك؟

- من المهم أن نتذكر أنه عندما يتم التغلب على التحدِّي، سيأتي يوم جديد في نهاية المطاف.

- ما الرياضة التي تحب القيام بها؟ ما نوع التمارين التي يمكن إدراجها في خطتك اليومية؟ يمكن أن تكون في الواقع أشياء صغيرة، مثل: شدّ ظهرك لمدة ١٠ دقائق بعد الاستيقاظ في الصباح وقبل النوم. يمكن أن يستغرق المشي مدة ٢٠ دقيقة أثناء الاستماع إلى الموسيقى المفضلة لديك قبل العمل أو بعده.

- الشيء المهم هو المثابرة والقيام بالعديد من التحسينات الجسدية الثابتة في اليوم.

٣. التواصُل مع الذات البالغة من العمر ٨٠ عامًا :

الآن تخيل العكس تمامًا للنقطة الأولى. الآن لم تعد طفلًا، ما تراه هو تجاعيد وجهك و أنت في سن الـ ٨٠. لقد رأيت الكثير، شهدت الكثير، حققت الكثير من الإنجازات، وعشتَ طويلًا في الحياة! الآن، عندما تنظر إلى حياتك الطويلة والغنية، هل ما زلت تتذكر ما حدث عندما واجهت صعوبات؟!

أنا لا أتحدث عن الأوقات الصعبة التي تعيشها حاليًا. أريدك أن ترى فترة صعبة أخرى مررت بها، فترةً تغلبت عليها ؛ وأصبحت أقوى من ذي قبل. أنت تعرف بوضوح ما هو صحيح، وما هو خطأ،

وما الذي ساعدك خلال تلك الفترة؟!

- كشخص يبلغ من العمر ٨٠ عامًا، ما شعورك عندما تنظر إلى الوراء في هذه الفترة بالذات؟ هل أصبحت مشاعرك وأفكارك فجأة غير ذات أهمية؟ في حياتك، لا تبدو هذه الفترة مهمة

جدًّا، أليس كذلك؟

- عندما تحاول النظر إلى المشكلة من هذا المنظور، ستشعر تلقائيًّا بالهدوء.

- عندما تنظر إلى عاطفة سلبية، فكِّرْ في الموقف الذي يزعج روحك، تمامًا كما تفكر وكأنك في سن الـ ٨٠، ستندهش من مدى اختلاف ردِّك التلقائيِّ عن نفسك البالغة من العمر ٨٠ عامًا.

- هل يمكنك انتزاع نفسك من وضعك الحالي، وإلقاء نظرة عليه من منظور الحياة؟.

أنت تعلم أنك تمكنت من الخروج من المشاكل من قبل ؛ لذا دَعْ منظورك الذاتيَّ البالغ من العمر ٨٠ عامًا يمنحك بعض الإطار التجريبي حول مشاكلك الحالية!

٤- تخَيَّلْ حياتَكَ المثاليَّة :

عندما تمر بفترة صعبة وتطلب المساعدة لاستعادة الطاقة، من المهم أن تتخيل وتفكر في غدٍ أفضل. عندما تكون في بيئة سيئة، أو عندما تبذل كل جهودك لتحقيق هدف ضخم وصعب ؛ فعليك حينئذٍ الحفاظ على العزم في الأوقات الصعبة.

- إذا كنت تعلم أن الأمور ستتحسن بمرور الوقت، فلماذا لا تتخيل حياتك المثالية؟! لماذا لا تستمر في فعل ذلك، لماذا لا تتخيَّل شيئًا يثيرك حقًّا، ويجعلك تشعر بالحياة؟

- عندما تتخيَّل الصورة المثالية لحياتك المستقبليَّة ونفسك في المستقبل، فأنت متصل بحالة عقلية إيجابية، وعندما تكون في حالة نفسية إيجابية، ستجد أن مشاكلك تبدو أصغر من ذي قبل، كما أن طاقتك وقدراتك أيضًا ستكون أكثر وفرة، وأسهل في اكتسابها!

- كيف يمكنك غرس هذه الخمس دقائق من الراحة النشطة في يومك؟ كيف يمكنك دمج هذا التخيُّل والاتصال القوي و الإيجابي والنشط في خطتك اليومية؟

- هذا بالتأكيد شيء يستحق أخذ الوقت اللازم للقيام به ؛ لأنك تعرف مدى المتعة والاسترخاء في أحلام اليقظة من حين لآخر.

- خمس دقائق من الحالة العقلية الإيجابية هي طريقة رائعة؛ لتنشيط نفسك وإعطاء نفسك استراحة من كل الأشياء التي تحدث في الحياة. عندما تستمر هذه الدقائق الخمس في التراكم، سيكون

لديك المزيد من الطاقة نتيجة كل راحة نفسية نشطة تقوم بها.

- بعد مرور بعض الوقت، ستجد أن هذه الاستراحات الإيجابية أصبحت ركائزك الإيجابية، وتغذي طاقتك وتفاؤلك، وتمكنك من اكتشاف المزيد من نفسك تحت سحر التحفيز!

٥- البحث عن شخص يستحقُّ الاحترام :

مَن تحترم؟ مَن تحب؟ سواءً أكان صديقًا أم قريبًا ستُعجب به كثيرًا أو كان نجمًا رياضيًّا أو نجمًا سينمائيًّا أو مغنيًا، فإنهم جميعًا مثلك تمامًا ؛ لقد مرُّوا بأوقات صعبة أيضا! خُذْ لحظة للاستماع إلى قصصهم. هل يمكنك تخيل ما مرُّوا به؟ كيف تعافوْا؟ كيف نستعيد الطاقة خلال الأوقات الصعبة؟ إذا كانوا مكانك، ماذا سيفعلون؟. إلى جانب ذلك، هل يمكنك أن تتخيل ما سيخبرونك إذا كانوا بجانبك الآن؟ إذا كنت تريد مشاركة قصتك معهم، فما النصيحة التي سيقدمونها لك؟ وكيف يؤثر هذا الاقتراح عليك؟. تذكر أن لديهم نقاط القوة والضعف مثلك تمامًا ؛ ومع ذلك فهم يتغلبون على الصعوبات؛ كل ذلك حتى تتمكن من الحصول على القوة والطاقة عَبْر الاستفادة من قصصهم، والتي كانت في ظروف تشبه ظروفك!

ملخص

- تذكر أن الصعوبات مؤقتة، لكن المهارات التي تبنيها في عملية تعلُّم كيفية استعادة الطاقة يمكن أن تستمر لسنوات أو حتى أطول.

- تساعدك هذه المهارات في التغلُّب على عدد لا يُحصى من التحديات المصيريَّة والتي تواجهها على مرِّ سنوات حياتك!

- اكتشف ما يناسبك، وما الذي يمكن أن يساعدك في الحفاظ على موقف إيجابيٍّ في الأوقات الصعبة.

كيفية التمييز بين العواطف " لصحتك العقليَّة "

بغضِّ النظر عمن أنت؟ أو من أين أنت؟ فإن مشاعرك ستؤثر عليك.. بالطبع، هذا ليس خطأك، لكنه حقيقة كل شخص على هذا الكوكب! إن عالم اليوم سريع الخُطى يُضخِّم عواطف الجميع، لكنه لا يترك لنا الوقت الكافي للتعامل معها.. لحسن الحظ، يمكن للجميع حل هذه المشكلة بتقسيم العواطف!

العواطف ليست ضارة من تلقاء نفسها، ولكن المشاكل تنشأ عندما تُعيق هذه العواطف انتباهك وتحفيزك وإنتاجيتك. إذا كنت غير قادر على الأداء الجيد : في العمل والعلاقات والحياة، فقد حان الوقت لتعلُّم بعض المهارات للتحكم في عواطفك، وعيْش حياة صحية!

لماذا تميِّز العواطف؟

يمكن أن تساعدك هذه الآلية في تنظيم مشاعرك في مناطق مختلفة. قبل أن تتعلم ما يجب فعله وما لا يجب، تذكرْ هذه النتيجة النهائية المتوقعة. عندما تعرف ما يمكنك تحقيقه، فحينئذٍ يمكنك بناء مسار أفضل لنفسك؛ بغيةَ الوصول لأهدافك.

ليس هناك من شك في أن التمييز بين العواطف، سوف يمنحك المزيد من الوقت للتعامل مع المهام الهامة الأخرى. يمكنك جعل مشاعرك منظمة، وحينئذٍ تصبح أكثر سلامًا وهدوءًا.

استكشاف عميق :

حتى إذا لم يكن الربح الشخصيُّ و السلام هو ما تريده، فلا يزال عليك فصل العواطف.. وفي جوانب أخرى من الحياة، هو أيضا مفتاح النجاح.

من هذه الزاوية :

العالم اليوم تنافسيٌّ للغاية!

قد تتساءل في بعض الأحيان : لماذا هذا؟

- الجواب بسيط.. لأنه خلافًا لما سبق، يعرف الجميع العالم جيدًا. يمكنك الحصول على معلومات حول أي موضوع من أي مكان في العالم في بضع ثوان. هذه المعرفة التي يمكن الوصول إليها بسهولة، تمنح الجميع فرصًا متساوية للتعليم والترقية ؛ لذلك، حتى إذا كان لديك ما يكفي من المعرفة، فلا يزال من السهل استبدالك إذا كان لا يوجد لديك شيء يميزك ؛ لأنه يوجد دائمًا شخص يعرف أكثر منك.

- في هذا العالم، ما يميزك هو ذكاؤك العاطفيّ.. حيث تساعدك «كيفية إدارة مشاعرك» على استخدام معرفتك بشكل صحيح.

قد تكون أذكى عالم رياضيات في العالم، ولكن إذا لم تتمكن من التحكم في غضبك ؛ بسبب ظروف غير متوقعة، عندما تحتاج إلى مهارات الرياضيات، فأنت عديم الفائدة لمن حولك. يلعب هذا أيضًا دورًا مهمًّا في العلاقات الشخصية، حيث لا يمكن التعبير عن

عن حبك واهتمامك إلا إذا تمكنت من إدارة العواطف المرتبطة بهذه المشاعر.

عندما تقسم العواطف، يساعدك ذلك على فصل الوظائف المعرفية المختلفة. ومن المعروف أن المشاعر والعواطف مرتبطان، ولكن يجب وضع المشاعر والعواطف في أماكن مختلفة وفقًا لحالة ووظيفة العواطف. بالطبع، لن تُحرم من الحق في الشعور بالعواطف.. بل تتعلم فقط التحكم في مشاعرك بدلًا من مواجهتها، وبما أن مشاعرك لن تكون فوضى، فإن سلوكك سيكون أكثر عقلانية.

- وباختصار، إذا قسمت عواطفك، فيمكنك تقليل خطر المرض النفسي، وردّ الفعل المُفرط!

كيفية التمييز بين العواطف بطريقة صحيَّة:

يعني التقسيم : تنظيم الأشياء في رأسك بحيث تسهل إدارتها من حيث العواطف، إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح، فستخضع هذه الآلية بسرعة لتغييرات غير صحية. العواطف حسَّاسة

للغاية ؛ لذلك إذا أخطأت، فإن العيوب تزيد عن الفوائد.لذا إليك بعض الأشياء التي يجب تذكرُها لضمان نتيجة إيجابية :

١– حدِّدْ عواطفك :

لدى الكثير منَّا عادة شائعة، لكن غير صحية في وصف مشاعرنا دون تحديدها حقًّا.

- أي شيء يجعلك تشعر بالاكتئاب مرتبط بالاكتئاب أو الحزن، أي شيء يؤدي إلى وضع الدفاع الخاص بك هو القلق.

- تعمَّق أكثر. توقف عن استخدام المصطلحات التي تعرفها، وبدلًا من ذلك، اشعرْ بما تنقله مشاعرك. ما سبب مشاكل علاقتك؟.. هل هذا مرتبط بإدارة غضبك؟.. هل صدمة الطفولة تؤثر عليك؟!

- اسألْ نفسك عما تتضمنه مشاعرك، ولماذا؟.. وكيف؟.. ومَن؟ هذه هي الخطوة الأولى في تصنيف مشاعرك.

- إذا كنت في وضع صعب في هذه المرحلة، فجرِّب بعض التمارين للتحكم في مشاعرك. قُمْ بنشاط صغير كل يوم، وأتقنْ حِيَل هذه الخطوة ببطء.

٢– اجمعهم :

إذا كنت قد أتقنت الخطوة الأولى، فستكون هذه الخطوة قطعة من الكعكة!

- ابحث عن أوجه التشابه والاختلاف في مشاعرك. اعلمْ أن كل ما تشعر به هو نتيجة لمشاعرك ؛ لذلك، عادة ما يتم ربط أي عواطف تسبب مشاعر مماثلة معًا.

- عندما تربط العواطف والمشاعر ذات الصلة، قم بتصنيفها نفسيًّا. في الوقت نفسه، يجب أيضًا تصنيف أي شيء يبدو مختلفًا أو متناقضًا بشكل منفصل. مع العلم أنه يجب ألا تصنف المشاعر المتنافرة معًا. قد تكون مرتبكًا.. لماذا لديك المشاعر المعاكسة؟!

دعونا نُلْقِ نظرة على مثال للعلاقة بين الأم والابنة. الأم تحب ابنتها كثيرًا، لكن البنات لديهن دائمًا عادات لا تحبها الأمهات. إذا جمعت شعور الحب مع مشاعرها تجاه هذه العادات السيئة، فلا

يمكن للأم التعبير عن حبها بشكل صحيح، ولا تعارض بشدة هذه العادات السيئة!

٣- تجنَّب السلبيَّات الكاذبة :

عندما تعمل بجدٍّ لتأسيس علاقة عاطفية ؛ قد تُضلك المشاعر السلبية الكاذبة، وعادة ما توجد في العواطف السلبية.

ما يحدث في هذا الوقت هو أنك ستستمر في ربط الأحداث، حتى الأحداث المتنافرة! على سبيل المثال، في يوم من الأيام لم تنتهِ من عملك في الوقت المحدد، لا تبدو تسريحة شعرك جيدة في اليوم التالي ؛ لذا فأنت تربط كل هذا بالإدارة السيئة للوقت، وعلى الرغم من أن هذا صحيح بالنسبة للحالة الأولى، إلا أنه لا يرتبط بالضرورة بالحالة الأخيرة. يجب أن تكون شديد التركيز ؛ لتجنب السلبيات الكاذبة، وتحديد مشاعرك أيضًا.

٤- الحفاظ على الحدود :

بعض المشاعر تزعجك أكثر من غيرها. وعلى الرغم من أن هذا أمر طبيعي تمامًا، إذا كنت لا تستطيع تحويل انتباهك عن المقصورة، إلا أنها ليست طبيعية. يجب عليك الحفاظ على بعض القيود والحدود ؛ حتى لا تترك المقصورات الأخرى دون مراقبة.

فالإفراط في التفكير في جزء معين من عواطفك، سيعطيك حزنًا زائفًا أو سعادة زائفة، وكلاهما ليس جيدًا لحالتك العقلية.

ملاحظات حول تمييز العواطف

عندما تركز على فعل الشيء الصحيح، فمن السهل أن تقع في روتين ضار دون إدراك ذلك. في هذه العملية، سيسود وضعان للتفكير ؛ حاول إبعادهما عن حياتك اليومية، وهما :

١- تجنُّبْ تعدُّد المَهام :

يحدث هذا عادة عندما تبدأ العملية ؛ لأن عقلك لديه الكثير من الأشياء التي يجب معالجتها، حيث يمكن أن ينتقل انتباهك بسهولة من منطقة إلى أخرى، قد ترغب في المرور بمراحل مختلفة في نفس الوقت، أو قد يجد عقلك صعوبة في فصل عواطف معينة عن العواطف الأخرى.

في هذه الحالة، كل ما يمكنك القيام به هو الممارسة. فتعرَّفْ بوعْي عندما يقوم دماغك بذلك، يمكنك الحفاظ على التركيز بشكل أفضل عن طريق ممارسة التأمل. وبمرور الوقت، سوف تتغلب على هذه المشكلة.

- أحد الأهداف الرئيسية لتمييز العواطف هو تحسين تركيزك. فيجب عليك أن تجبر نفسك على تركيز كل انتباهك على منطقة واحدة، إلا إذا قمت بمعالجتها بالكامل.

٢– الابتعاد عن الإنكار :

عندما تتجنب تعدد المهام، فحينئذٍ قد تتجنب عن غير قصد بعض المجالات المحددة، وعادة ما تكون هذه المشاعر قوية جدًّا أو مؤذية!

الإنكار سيجعل من الصعب عليك معالجة هذا الجزء من دماغك. يمكنك وضع هذه الأفكار المظلمة في زاوية بعيدة من عقلك ؛ حتى لا تزعجك كثيرًا. ومع ذلك، يجب علينا أن نجد الوقت المناسب لمواجهة هذه المشاعر السلبية.

- إذا تجاهلت بعض المشاعر لفترة طويلة ؛ فقد يؤدي ذلك إلى مشاكل نفسية مدى الحياة! على سبيل المثال، إذا حدث شيء سيئ في ماضيك، فسوف تتجنب باستمرار أي شيء متعلق به، ولكن لأنك لا تواجه هذه المشاعر، فإنها ستصبح أقوى وأقوى.

- ذات يوم، ستفتح هذه المقصورة فجأة وتتولى أفكارك، وعلى العكس، عندما تواجه هذه المشاعر بقوة، ستصبح شخصًا مختلفًا.

- لتجنب المواقف التي لا تعرف فيها كيفية التعامل مع أفكارك، يجب عليك مواجهتها بشجاعة في الوقت المناسب وفقًا لرغباتك.

***

ما التنافرُ المعرفيُّ (وكيفيَّة تجنبه)؟

أما فيما يتعلق بالتنافر المعرفيّ ،ةفلربما سمعت عن ضغوط الحياة، أو الموضوعات المتعلقة بالضغوط. في الواقع، التنافر المعرفيُّ يعني أن أفكارك ليست متناغمة.

في الوقت الحاضر، تم استخدام هذا المصطلح على نطاق واسع. لكن جذره الحقيقيَّ يكمن في علم النفس. في حالة التنافر المعرفيِّ، لا يمكنك التمييز بين الصواب والخطأ، وسوف تقفز دائمًا من زاوية واحدة إلى العكس، ومن الصعب التمسك بوجهة نظر واحدة!

- هذا هو المكان الذي تصبح فيه الأشياء غير صحية. اليوم، سوف تتعلم المفاهيم الأساسية للتنافر المعرفيّ، والتقنيات البسيطة لمساعدتك في التغلب عليه.

ما التنافرُ المعرفيُّ؟

من الناحية النظرية، التنافر المعرفيُّ هو حالة عقلية يعاني فيها الناس من أفكار متناقضة للغاية. عندما توجد هذه الأفكار المعاكسة في نفس الوقت؛ سيشعر الشخص بعدم الراحة العقلية والجسدية، وهذا أمر طبيعي (كان يجب أن تشعر بنفس الشعور).

ولأن الأفكار داخل الدماغ ليست متناسقة ؛ لا يستطيع هذا الشخص دعم وجهة نظر. وهذا التناقض في الأفكار و العواطف و المعتقدات يؤثر تقريبًا على كل جانب من جوانب حياة الشخص.

هذا ما يحدث في الدماغ. لكن التنافر المعرفيَّ في الحياة الواقعية أسوأ وأكثر صعوبة في التعامل معه! المثال الشائع المرتبط بهذه الحالة العقلية هو التدخين. حيث يدرك معظم المدخنين جيدًا مخاطر التبغ، وتتم طباعة كل علبة سجائر بكلمات تفيد بأن التدخين ضار بالصحة، ومع ذلك، يستمر المدخنون في التدخين!

- في هذه الحالة، وبرغم الوضوح الشديد لهذه الحقيقة سيختار الشخص تجاهلها. ومع ذلك، فإن الذنب سيؤثر دائمًا على قلوبهم. هؤلاء الناس غير قادرين على التفكير بعقلانية؛ وهذا سيؤثر سلبًا أيضًا على عملهم وصحتهم الشخصية، وعلاقاتهم الشخصي.

ما الذي يشجعنا على حل التنافر المعرفيّ؟

على الرغم من أن التنافر المعرفيَّ يمثل مشكلة، إلا أنه آلية طبيعية. يتعرض الجميع لجميع أنواع المعلومات، وعادة ما يستغرق الأمر بعض الوقت لمواءمة الإجراءات مع المعتقدات في عقلك. وفي خلال هذه الفترة، سيبقى الدماغ في حالة غير منسقة.

- لنفترض أنك تناولت منتجات الألبان. فأنت بالتأكيد تحب البيض والحليب. ولكن عندما تكون في العشرينات من العمر، تبدأ في الاقتناع بمفهوم النباتيين. ثم في كل مرة تأكل فيها البيض أو الحليب مرة أخرى ،ستدرك أنك نباتيٌّ وتجعلك تشعر بالذنب. يمكن أن يسبب هذا الشعور بعدم الراحة والأرق، أحيانًا ألمًا جسديًّا.

سيرغب الأشخاص الذين يعانون من هذا الاضطراب بطبيعة الحال في تعديل نمط حياتهم ؛ للتخلص من هذا القلق.

- وبعبارة أخرى، فإن التنافر المعرفيَّ سيحثُّ الشخص على التصرف بشكل طبيعيٍّ بناءً على المعلومات الجديدة التي تعلمها. وإذا لم يحدث ذلك، فسيتم رفض المعرفة الجديدة وطردها من الدماغ. هذه دورة مستمرة، في هذه الدورة يتعلم الناس أشياء جديدة، وإذا تناقض إدراكهم مع هذه المعلومات، سيشعرون بعدم الارتياح؛ وسيبذلون جهودًا غير واعية لحل التناقض، ثم تستمر الدورة.

- هذا الاضطراب له تأثير سلبيٌّ كبير على الشخص ؛ لأنه يشعر بأنه قادر على التحكم في المشاعر والسلوكيات المعاكسة!

- إذا كان هناك سيطرة انتقائية، لكن الشخص لا يزال يختار محاربة العواطف والأفكار، فإن العواقب السلبية ستكون أقوى.

- في الواقع، من المستحيل التخلص من الاضطراب تمامًا. ومع ذلك، إذا تعلمت التحكم في مشاعرك، فحينئذٍ يمكنك تجنب تأثير هذا التنافر على نمط حياتك.

بذل جهدٍ واعٍ لحلِّ هذه المشكلة

عندما يوازن دماغك بشكل غير واعٍ بين المشاعر المتنافرة، يمكنك بذل بعض الجهود بوعي لتشجيع تصميمك، عن طريق :

١- تخلَّصْ من الأفكار الضعيفة :

بشكل عام، هذا التنافر هو نتيجة عدم التناسق بين العواطف أو المعتقدات وأفعالك أو أفكارك. وبعبارة أخرى، فإن هاتين الفكرتين ليستا على نفس المستوى.

- هذا يعني أن أحد معتقداتك قد يكون متأصِّلًا أكثر من الآخر، وقد تميل لكليهما. ولكن، أحدهما يكون أكثر إقناعًا من الآخر.

- وفي خضم هذه الأفكار المتناقضة، يكون المرء دائمًا أضعف قليلًا؛ لذلك، كان من السهل عليه التخلص منها. بطبيعة الحال، ستكون أكثر ميلًا إلى اعتقاد آخر، حتى تتمكن من التمسك به.

- موقف آخر هو أنه إذا كانت عواطفك تتعارض مع سلوكك، ولكن سلوكك متأصل بعمق، فلا يمكنك حتى التفكير في تغييرها. في هذه الحالة، يجب أن تُقنع نفسك بتغيير وجهة نظرك حتى تتماشى أفكارك مع أفعالك.

٢- تغيير سلوكك :

افترض أن التنافر المعرفيَّ الذي تواجهه يرجع إلى الاختلافات في سلوكك وتفكيرك. إذا كان شعورك قويًّا جدًّا بحيث لا يمكنك التخلص منه، فعليك تغيير سلوكك لتتوافق مع إدراكك.

- وأما ما يتعلق بالمدخنين، إذا كان ضميرهم لا يسمح لهم بمواصلة التدخين، بسبب القائمة الطويلة من الآثار الضارة، فإن الطريقة الوحيدة لحل هذا التنافر هي الإقلاع عن التدخين.

- وبالمثل، لنفترض أنك تقود سيارة «ديزل»، لكنك تعلم أنها ضارة بالبيئة. أنت متحمس جدًّا للبيئة؛ لذلك يصعب عليك الاستمرار في قيادة سيارة غير صديقة للبيئة ؛ لذا يجب عليك التبديل إلى سيارة كهربائية، أو تقليل استخدام سيارات الديزل لتحقيق حالة هادئة.

٣- الترشيد :

في بعض الأحيان، لا يمكنك التخلي عن سلوكك أو تغيير مشاعرك في هذه الحالة، يكون أحد الحلول هو التقدُّم بأفكار أخرى.

يمكنك استخدام دعم المعتقدات التكميلية لربط السلوكيات والأفكار المتعارضة. هذا المزيج سوف يُرضي ضميرك و يحرر نفسك من الذنب. يستخدم الكثير من الناس هذه التقنية في حياتهم اليومية لإثبات صحة ما يفعلونه.

- على سبيل المثال، يعرف معظم الناس أن المشروبات الغازية ضارة. ارتفاع نسبة السكر في الدم يعرضهم لخطر الإصابة بأمراض عديدة، ومع ذلك، فإن هؤلاء الأشخاص لم يتخلوْا عنها، ولكنهم تحققوا من استهلاكهم من خلال موازنة المكونات غير الصحية مع الطعام الصحيّ الذي يتناولونه.

- يمكنك إقناع نفسك بشرب كوب من المشروبات الغازية، و ١٠٠ جرام من الخضروات الطازجة كل يوم لمواجهة الآثار السلبية.

- قد لا يعمل هذا الترشيد حقًّا في الحياة الواقعية، ولكنه يخفف من التنافر المعرفيِّ القلق.

٤– قبولها :

هناك دائمًا احتمال عدم تطبيق أي من الأساليب المذكورة أعلاه على السيناريو الخاص بك؛ فقد لا تتمكن من تغيير مشاعرك أو سلوكك. من الصعب أيضًا إثبات عقلانية الاثنين.

- على سبيل المثال، أنت تحب الحلويات، ولكنك تعلم أيضًا أن الاستهلاك المُفرط للحلويات يمكن أن يكون له آثار صحية سيئة.. ولكن لا يمكنك التخلي عن الحلويات، ولا يمكنك أن تقنع نفسك بأنها صحية، وتعلم أنه بغضِّ النظر عن مقدار التمرين، فلا يزال خطر الإصابة بالسكريّ موجودًا!

لذا، كيف يمكنك الاسترخاء في هذه الحالة؟ الملاذ الأخير هو قبوله، فقط اعترفْ أنه على الرغم من القائمة الطويلة من الآثار السلبية، فستظل تأكل الحلوى. وبمجرد أن يقبل عقلك سلوكك، حتى إذا كنت تعرف أن العكس هو الصواب، وحتى إذا كانت مشاكل الحياة الواقعية لا تزال موجودة، فإنه سيتمُّ التخلص من الانزعاج والقلق.

٥- استخدم العواطف لبناء نظرية :

تشرح نظرية بناء العاطفة.. وكيف يبني البشر العواطف؟! يمكنك تعلمها للتحكم في عواطفك، وكذا يمكنك استخدام المفاهيم الأساسية لهذه النظرية لتغيير رأيك. بمجرد أن تتمكن من التحكم في كيفية إدراك عقلك للمشاعر؛ سيتم تقليل فرصة التنافر المعرفيّ.

- وفقًا لهذه النظرية، يفهم عقلك المشاعر بناءً على عدة عوامل.. أحدها الصحة الجسدية، بما في ذلك ضربات القلب والتنفس. وتلعب البيئة الطبيعية دورًا أيضًا، بما في ذلك ضغط الهواء ودرجة الحرارة والرطوبة، وما إلى ذلك. سيتم ربط هذه المعلومات بمشاعرك وتجاربك السابقة؛ مما يساعد الدماغ على تفسير ما تختبره ؛ لذا، إذا فهمت هذه النظرية بعمق، فيمكنك تعلم استخدام محيطك للتحكم في إدراكك.

***

ملخص

التنافر المعرفي ليس بالضرورة أمرًا سيئًا ؛ لأنه سيشجعك على تحسين سلوكك أو تغيير معتقداتك ؛ لذلك، يلعب دورًا مهمًّا في مساعدتك على النموِّ، ولكن عندما يكون لهذه الحالة العقلية اليد العليا، فإنها تصبح غير صحية.

- طالما أنك تعمل بجدٍّ للحفاظ على التوازن، فلا داعي للقلق. حاول التحكم في مشاعرك والسلوكيات الناتجة عنها.

- طالما أنك تواصل محاربة هذا التضارب ؛ فإن صحتك الجسدية والعقلية لن تعاني من آثار طويلة المدى.

- عندما تستخدم التقنيات المذكورة أعلاه في حياتك اليومية في نفس الوقت ؛ فسوف ينمو عقلك.

السلوك الأنانيُّ : ٦ أمثلة جيدة وضارة للأنانية

أعتقد أنه لا أحدَ يريد أن يعتبره الناس أنانيًّا، لكن هل السلوك الأنانيُّ العرَضيُّ شيء جيد؟..

ما السلوكُ الأناني ؟

يُنظر إلى كلمة الأنانية دائمًا على أنها نقد، هذا يعني أن تضع نفسك في المقدمة ولا تضع الآخرين في المرتبة الأولى، وهو ما يكون عادة غير وديٍّ، وغير مبالٍ للآخرين.

خصائص الأنانيين :

- تستخدم الموقف لصالحك.
- تفكِّر دائمًا فيما هو جيد بالنسبة لك، بغضِّ النظر عمن حولك.
- لا تساعد الآخرين أبدًا ما لم تتم مكافأتك.
- لا تهتم بالآخرين، أو لا تشعر بالتعاطف.
- الغطرسة وإيلاء المزيد من الاهتمام للآراء والاهتمامات.
- غير مستعد للمشاركة.
- تجد صعوبة في قبول أي انتقاد.
- تعتقد دائما أن احتياجاتك هي الأكثر أهمية.

لا شيء من هذا يبدو شيئًا جيدًا، ولكن هناك فرق بين الاعتناء بنفسك وبين الأنانية. بعد كل شيء، من الأفضل أن تكون شخصًا يجرؤ على الاعتناء بنفسه، بدلًا من الإطراء الذي يقول "نعم"

لأي طلب!

المراحلُ المختلفةُ للأنانيَّة

هناك بعض الأشخاص الأنانيين تمامًا الذين لا يهتمون بالآخرين ؛لأنهم لايهتمون إلا بأنفسهم فقط. والنتيجة أن الأشخاص من حولهم لايحبونهم! لكن كل شخص لديه لحظات أنانية، أليس كذلك؟!

أنانيَّة حَسَنة النيَّة :

الاعتناء بنفسك ليس دائمًا أنانية؛ بل قد يكون مفيدًا للآخرين، وفي هذه الحالة يمكن اعتباره أنانيًّا «جيدًا»، حيث تكون أنانيته سببا في انتفاع الآخرين من مجهوداته! على سبيل المثال، العناية باحتياجاتك، مثل: التأكد من أنك تناولت الدواء ؛ حتى تتمكن من مساعدة عائلتك ورعاية أطفالك بشكل أفضل. وبشكل عام، ما أجمل أن تصبح عضوًا نشطًا في المجتمع!

- إذا طُلب منك دائمًا الاهتمام باحتياجات الآخرين بدلًا من احتياجاتك الأساسية، فسيكون من الحماقة عدم إظهار القليل من « الأنانية الجيدة » ؛ لأنه ينبغي عليك عدم إيراد نفسك موارد التهلكة نتيجة إهمالها. بعد كل شيء، لا أحد يعتقد أن اهتمامك بنفسك سمة شخصية سلبية!

الأنانيَّة المعتدلة :

أعتقد أن الأنانية المعتدلة هي الفطرة السليمة. إذا قمت باختيار يفيدك أنت والآخرين، فحينئذٍ أنت لست أنانيًّا على الإطلاق ؛ لأنك

ببساطة تختار الأكثر ملاءمة لك وللآخرين.

على سبيل المثال، إذا طلب منك صديق توصية بشأن استخدام بعض الخدمات المحلية، وستحصل توصيتك على بعض الخصومات؛ فإن التوصية بصديقك جيدة لكلا الطرفين. سوف يتلقون معلومات الاتصال الخاصة بك، وستتاح لهم الفرصة لاستخدام الخدمات التي اختبرها أصدقاؤهم بالفعل، وستحصل على نقاط الولاء أو المكافآت من الآخرين، وهذا وضع ممتاز يكسب فيه الجميع!

- يبدو أننا في بعض الأحيان حريصون جدًّا على أن يُنظر إلينا على أننا غير أنانيين، لدرجة أننا اتخذنا خيارًا ليس هو الأفضل نتيجة؛ مراعاةً لرضا الآخرين عنا!

الأنانية الضارَّة :

على عكس الفئتين السابقتيْن.. الأنانية السيئة هي السلوك الأنانيُّ الحقيقيُّ الوحيد، وهذا عندما تضع نفسك أولًا وتؤذي الآخرين!

على سبيل المثال، عندما تتناول طعامًا كافيًا، تختار تناول طبق الحلوى الأخير.. مع علمك أن الآخرين سوف يتضورون جوعًا بسبب طمعك! مع أنك شبعان تمامًا ولم تكن بحاجة إليه! فأنت تريد الاستفادة من أي شيء حتى ولو لم تكن تحتاجه؛ وأفعالك هذه تؤدي إلى خسائر مباشرة للآخرين!

متى يكونُ السلوكُ الأنانيُّ مفيدًا لك؟

٣ أمثلة في بعض الأحيان تحتاج إلى أن تكون أنانيًّا ؛ بعد كل شيء، إذا لم تهتم بنفسك، فمَن سيهتم بك؟

١– إعطاء الأولويَّة لنموِّكَ :

الإيمان بنفسك، واستثمار الوقت في تحقيق أهدافك، وتقوية معتقداتك، يمكن اعتبارها كلها أنانية، بالرغم من أنها تُعتبر طرق قوية لدعم تطورك وتقدمك نحو طموحات حياتك! على سبيل المثال : من الجيد بالنسبة لك رفض العمل لساعات طويلة،والاستثمار بانتظام في تطوير مهنة، أو تلقِّي دورات أو تعلُّم مهارة جديدة.

٢– التواصل :

بناء تواصل قويّ في العلاقة يعني أن تكون منفتحًا وصادقًا بشأن مشاعرك واحتياجاتك. إن إدراك ما تحتاجه لتكون سعيدًا، والثقة في توصيل هذه الاحتياجات، هي طريقة يمكن أن تؤدي الأنانية فيها إلى نتائج إيجابية في جميع الجوانب.

إذا كنت تستطيع إخبار شريكك بمكان خيبة أملك، وما عليك القيام به في علاقتك لجعلك سعيدًا، فهذه علامة جيدة لكلاكما.

٣– الصحة النفسيَّة الإيجابيَّة :

تنتج مشاكل الصحة العقلية عن عوامل ،نادرًا ما يعانيها الأشخاص الأنانيون، حتى لو كانوا قليلا. بعد فترة، يدرك الأشخاص الأنانيون قيمتهم الخاصة، وسوف يضعون احتياجاتهم

أولًا، ونادرًا ما يسمحون لأنفسهم بالتأثير المفرط بسلوك الآخرن." دعم الذات، إدراك قيمة المرء، تحقيق مساهمة المرء "، هذه صفات صحية تستحق التشجيع.

٣ أمثلة على السلوك الأنانيِّ الضارّ

ليس هناك شك في أن هناك العديد من الأمثلة على السلوك الأنانيِّ السلبيِّ؛ الذي من الممكن أن يكون سببًا في تدمير العلاقات الشخصية والمهنية والعلاقات الاجتماعية.

١– عدم التعاطُف :

عندما تحتاجك حميميتك، لا يمكنك إظهار الرعاية والراحة ؛ مما قد يسبب ضررًا لا يُصدق لعلاقاتك المستقبلية.

٢– التلاعُب :

تشويه البيئة إلى شيء مفيد لك وسيئ للآخرين ؛ من المحتمل أن يجعلك ذلك شخصًا غير جدير بالثقة في عيون الآخرين ؛ و يتجنبونك في المستقبل!

٣– التركيز على الذات :

عندما لا تدرك عندما يحتاج الآخرون إليك، أو عندما تكون احتياجات الآخرين أكبر منك، ستصبح قصير النظر. حينها لا تدرك أن الوقت قد تأخر، و أن الكارثة وشيكة!

ملخص

يمكننا جميعًا أن نكون أنانيين، وهذا ليس بالضرورة شيئًا سيئًا، لأنه طريقة مهمة وضرورية لحماية احتياجاتنا وممارسة الرعاية الذاتية الجيدة، بشرط عدم الإضرار بالآخرين.

- إذا كنت تواجه سلوكًا أنانيًا، فإن أفضل طريقة هي التعبير عن مشاعرك، ومحاولة فتح قنوات اتصال لإصلاح الموقف.

- إذا وجدت نفسك تتعامل مع "الأنانية السيئة" في كثير من الأحيان، فربما قد حان الوقت لممارسة بعض من " أنانيتك الجيدة " الخاصة بك، و وضع بعض الحدود والقيود للتأكد من أنك تعتني بنفسك أولًا.

***

كيفية علاج الاكتئاب

(نصيحة مهنيَّة من مُعالِج نفسيٍّ)

- هل تعرف؟ يُصاب معظم الأشخاص الذين يتناولون مضادات الاكتئاب بالاكتئاب بعد عام! من عام ٢٠٠٥ إلى عام ٢٠١٥، ارتفع عدد الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب في جميع أنحاء العالم بنسبة ١٨.٤ ٪.

على الرغم من أن كثيرًا من الأشخاص يتناولون المزيد من مضادات الاكتئاب أكثر من أي وقت مضى؛ بسبب الضغوط التي فرضتها المدنية الحديثة، إلا أن الاكتئاب لا يزال في ازدياد! فهناك ما يُقدر بنحو ٢٦٤ مليون شخص في العالم يعانون من الاكتئاب، لكنهم في الواقع لا يزالون يشعرون بالوحدة واليأس؛ وهو ما يبدو غريبًا!

- يبدو أن شركات الأدوية تجعل المستهلكين يعتقدون أن مضادات الاكتئاب يمكن أن تعالج الاختلالات الكيميائية في أدمغتهم. ولكن إذا كان هذا صحيحًا، فلماذا لا نرى اختفاء الاكتئاب؟! بالطبع، هذا لا يعني أن الأدوية المضادة للاكتئاب لا يمكن أن تُقلل من تأثير أعراض الاكتئاب، وتعمل كجسر لحل المشاكل الكامنة بشكل فعال، ولكن الاعتماد عليها في علاج الاكتئاب ليس الحل الوحيد الأمثل.. كلنا نعرف هذا!

فكيف نعالج الاكتئاب؟

تساءل الصحفيُّ والمؤلف"يوهان هاري"عما نعرفه عن الصحة العقلية، فهو يعتقد أن الاكتئاب والقلق ينشآن لأن احتياجاتنا الأساسية لم يتم تلبيتها، وتحدَّى حجة عدم التوازن الكيميائي، بحجة أن التستُّر على الأعراض ليس علاجًا لها.

- للتغلُّب على الاكتئاب، يجب أن تدرك أولًا أن الاكتئاب ليس مجرد تشخيص، ولكنه إشارة إلى أن لديك أشياء أكبر يجب الانتباه إليها.. أي: أن هناك شيئًا ما مفقودٌ أو غير متوازن. تمامًا مثلما نفعل بالسيارات أو أجهزة الكمبيوتر، نحتاج إلى النظر في الداخل لمعرفة سبب وميض الضوء الأحمر. **ما الذي يُسبب الاكتئاب؟**

قبل الخوض في ذلك، إذا كنت تعاني من الاكتئاب، فمن المهم أن تفهم أولًا الأشياء الثلاثة التالية :

١- أنت غير مكسور (مثل لعبة).

٢- يمكنك التغلُّب عليها.

٣- قد يكون هذا استجابة طبيعية لبيئتك و/أو الأحداث التي مررت بها. قد يكون هذا لأنك في بيئة تفتقر إلى الاحتياجات الأساسية، مثل عدم وجود اتصالات بين الأشخاص والعاطفة، أو أنك تحمل معتقدات سلبية غير عقلانية عن نفسك (غالبًا ما تستند هذه المعتقدات إلى تجارب الطفولة أو الصدمة)، ولكن هناك شيء واحد مؤكد: مشاعرك حقيقية.

- على الرغم من أن هذه المقالة لن تشرح بالتفصيل جميع الأسباب المحتملة للاكتئاب، إلا أننا سنناقش بعض الأسباب الأكثر شيوعًا للاكتئاب، وهي نقص الروابط الهادفة والمعتقدات السلبية التي نتمسك بها من الماضي.

عدم وجود اتصالات ذات مغزى :

واحدة من أكثر الاحتياجات الأساسية للبشرية هي الحاجة البدائية، الحاجة إلى الترابط، الحاجة إلى أن تكون جزءًا من شيءٍ ما. من أجل البقاء على قيد الحياة، احتاج أسلافنا الصيادون إلى الاتصال كجزء من القبيلة، وذلك يعني رفض التعرُّض للحيوانات المفترسة، وأن تصبح شخصًا وحيدًا وضعيفًا. نعم، لقد تغير الزمن، فلن يُؤكل الصيادون أحياء في وسط المدينة، لكننا ما زلنا بحاجة إلى قبيلة ؛ ولذلك علينا الاتصال.المفارقة هي أننا الآن أكثر قدرة على "توصيل" الناس من جميع أنحاء العالم، لكننا أكثر عزلة من أي وقتٍ مضى ؛لأننا لم نحصل على الكثير من الروابط ذات المعنى الحقيقيّ.

- عندما نجلس بمفردنا في شقة، نشعر باليأس والحزن، أو (الأسوأ من ذلك كله) لا نشعر بأي شيء.. فالمفترس الذي نواجهه موجود في دماغنا.. حيث نعتقد أن الموت بسبب الحيوانات المفترسة هو طريق التحرر، وطريقة للتخفيف من الألم! وعلى الرغم من أن هذا سبب واحد فقط، إلا أنه سبب كبير.

- لا يتعلق الأمر فقط بالتحدث إلى الآخرين أو التواجد معهم، حيث يمكنك أيضًا الشعور بالوحدة وأنت وسط الناس، أو يمكنك الشعور بالوحدة في الزواج. وليس ذلك مختصًّا بالجانب المادي فقط، ولكنه متصل ببقية الجوانب الأخرى التي نحصل عليها عندما نشكل قبيلة : الإحساس والرضا الذي نشعر به عندما نتشارك مع الآخرين، عندما نساهم بجزء من أنفسنا ونحسن جزءًا من الآخرين ؛ عندها فقط نشعر بعلاقة حقيقية.

- في بيئة العمل التي أنشأناها لأنفسنا، يعمل الأشخاص ساعات طويلة دون اتصال أو شعور بالإنجاز. لكن أسلافنا لم يسبق لهم أن واجهوا مثل هذه البيئة ؛ لذلك نحن بحاجة إلى أن ندرك ذلك تمامًا ؛ حتى نتمكن من التعرف والتفاعل عندما نرى إشارة.

- قال البروفيسور«**Caccioppo**»، عالم النفس السابق وخبير أبحاث الوحدة في جامعة (شيكاغو): « إن الغرض من الوحدة هو مثل الغرض من الجوع، فالجوع يعتني بجسدك المادي، والوحدة تعتني بجسمك الاجتماعي، بل وتحتاج إليه للبقاء والتطور. وعلى ذلك، فنحن جميعًا حيوانات اجتماعية »!

- نحن بحاجة إلى هذه المشاعر لتخبرنا أن شيئًا ما غير متوازن. الشعور بالوحدة والعزلة يعني أنك لا تحصل على اتصالات شخصية كافية؛ لذلك تحتاج إلى تغيير نهجك. ولكن إذا كنت لا تعرف أن هذه المشاعر هي إشارات، فلن تتخذ النهج الصحيح،

و ستستسلم بسهولة وتقول : " لن أتمكن أبدًا من حل هذه المشكلة ؛ فأنا عديم الفائدة"!

- سيصدق عقلك الباطن ما تقوله. إذا أخبرته كيف أنت عديم الفائدة، فعندئذ ستشعر بلا شك أنك عديم الفائدة للغاية، وغير لطيف، وهذا سبب آخر للاكتئاب: السيناريو الذي نقنع به أنفسنا!

فترة طفولتك :

" كنت أعيش في حالة اكتئاب، هذه هي طريقي في الحياة."

- الاعتقاد بأنك محاصر أو أنك وُلدت بالاكتئاب، هي العقبات الرئيسية التي تمنعك من التغلُّب على الاكتئاب.

- إذا كررت نفس النصِّ السلبيِّ مرارًا وتكرارًا (النص الذي كتبته لنفسك، والنص المكتوب من قِبَل الآخرين لك)، فليس من المستغرب أن عقلك لن يكون مكانًا سهلًا للتعايش معه!

- "أشعر أنني لست جيدًّا بما فيه الكفاية".. "تشعر بأنك لا تستحق السعادة".. "يبدو أنك محكوم بالفشل".. يتم تعلم كل هذه الأنواع من المعتقدات في أثناء التجارب التي تمرُّ بها في حياتك، على الأرجح عندما كنت صغيرًا.

- لا يبدأ تفكيرك المنطقيُّ في التطور حتى تصبح مراهقًا ؛ لذلك عندما يخبرك شخصٌ ما أنك لست جيدًا بما يكفي، أو يجعلك تشعر بالوحدة، أو بالاختلاف، أو بالغرابة.. سيعتقد عقلك العاطفيّ أنها الحقيقة عنك!

لكن في بعض الأحيان، كبالغين، نحتاج إلى إعادة فحص ما تلقيناه عندما كنا أطفالًا ؛ لأنه دائمًا ما يكون غير منطقي. ليس ذنبك على الإطلاق أنك تملك هذه الرواسب، ولكن من مسؤوليتك العثور عليها وإزالتها.

- يعتقد عميلٌ لي أنه لا يستطيع التغيير ؛ لأنه كان دائمًا هكذا! تغلبنا على هذا الاعتقاد، لكن الشيء الذي تلاه هو أنه لم يعتقد أن ما فعله جيد بما فيه الكفاية، فهو يحاول التكيُّف مع المهنة التي يعتقد أنه يحتاجها، وعندما لا يستطيع مواجهتها ؛ يخبر نفسه أنه ليس جيدًا بما يكفي.

- لم يعتقد أنه كان يحاول فقط أن يكون شخصًا ليس كذلك، ولا يعتقد أن لديه موهبة مذهلة في بعض الجوانب. حدث هذا التغيير عندما بدأ في إدراك أن الاكتئاب كان مجرد علامة على أنه يريد الاستمرار في العثور على شغفه.

- هذا شيء يجب علينا جميعًا القيام به. عادةً، إذا كان لديك معالج متخصص في العقل الباطن ؛ فإن الأمور ستكون أسهل كثيرًا (لأن العقل الباطن هو مكان تخزين الأفكار)، ولكن في النهاية يمكنك تمرير بعض الأشياء الحقيقية عبْر الاستبطان، بل وتفعل ذلك بنفسك.

***

كيفية علاج الاكتئاب

مما لا شك فيه، لقد أدركت الآن أنه لا توجد معجزة يمكنها "علاج" الاكتئاب، لكني آمل أن تتمكن من رؤية أن الاكتئاب حقيقي بالفعل! والمسألة ليست مجرد "الحصول على الدعم" أو " العثور على المزيد من الأصدقاء "؛ فهذا لن يحل المشكلة، وهذا ما لا نحتاجه حقًّا. ولكن إليك بعض الأشياء المفيدة :

١– تغيير البرنامج النصيِّ الخاص بك :

للتغلُّب على الاكتئاب، يجب عليك أولًا فهم كيفية عمل دماغك، وكيف تعمل أدمغة الآخرين. عندما تعلم أن الألم هو وسيلة لحماية النفس، حينئذٍ يمكنك البدء في إدراك ما أصابك نتاج التفكير السلبيّ، وعندما تدرك ذلك، يمكنك تغييره و إعادة توصيله بما ينفعك.

٢– بناء المعنى والصِّلات :

من خلال تحسين الذكاء العاطفيّ ومهارات الاتصال، سيكون من الأسهل إنشاء روابط ذات مغزى مع الآخرين.

- إن معرفة كيفية تفسير تعابير الوجه والأصوات ولغة الجسد للأشخاص، والاهتمام بما يقوله الشخص ومشاعره، سيساعدك على تطوير هذه القدرات.

- بهذه الطريقة، ستتحكم في غريزتك للحماية الذاتية، وحتى إذا شعرت بالتهديد، فسوف ترى الآخرين من منظور مختلف!

- عندما يشعر الآخرون أنه يتم سماعهم ؛ سيرغبون في سماع صوتك، وإذا فتحت قلبك حقًّا، فقد تجد أنهم يشعرون بنفس الشعور. أو يمكنك إظهار نفسك بمنظر جديد يروق لهم!

٣– كن أنانيًّا :

تُظهر الأبحاث أيضًا أنه عندما نفعل شيئًا للآخرين، فنحن نفعل شيئًا يُظهر اللطف البشري ويُؤثر على الآخرين.

- ابدأ بتقديم شيء مفيد، أو بمساعدة الآخرين، حتى لو كان ذلك صعبًا في البداية ؛ فهذا جدير بأن تفعله وتواظب عليه!

- عندما تقف وتهتم بالآخرين، أو عندما تنفتح للحديث عن صراعاتك ونقاط ضعفك، أو المحتاجين (سواء في مكتبك، أو في ملجأ للمشرَّدين، أو مجرد صديق)، سوف تُفاجأ بمدى جمال هذا الشعور، هذه مجرد تغييرات تدريجية صغيرة، لكنها تساعد حقًّا.

***

ملخص

- يشير الاكتئاب في الواقع إلى التوقف بغرض تقييم ما يحدث حولك، أو الأشياء التي لم تحلها في الماضي.

- طالما أنك تعلم أنه يمكنك العمل بجدٍّ، فحينئذٍ يمكنك العثور على الأشياء التي تُشعل حماسك وشغفك، والأشياء التي تجعلك تشعر وكأنك وجدت نفسك! لذا عليك أن تؤمن إيمانًا راسخًا بأن كل هذا يمكن تحقيقه، وبأنك ستكون على ما يرام.

كيف تُوقف الأفكار المتطفلة

دماغ الإنسان هو جهاز سحريّ، غالبًا ما نربطه بالتفكير. بعد استيعاب كمية كبيرة من المعلومات، سيقوم الدماغ بمعالجة المعلومات بطرق متنوعة، مثل : الأفكار المعرفية، واستدعاء الذاكرة، واتخاذ القرار. ومع ذلك، فهذا يحدث بهذا الشكل ؛ لأن الدماغ يحتاج إلى معالجة الكثير من المعلومات التي ننتجها في كثير من الأحيان سواءً أكانت أفكارًا عشوائية أو متطفلة لا علاقة لها بقِيَمنا. لقد عانى معظمنا أيضًا من أفكار تدخلية، ولكن دون أي عواقب خاصة.. ولكن بالنسبة لبعض الأشخاص، فقد تكون الأفكار المتطفلة أكثر جديَّة ؛ وتجعل من الصعب عليهم أن يعيشوا حياة طبيعية!. في هذه المقالة، سوف ندرس طبيعة الأفكار المتطفلة، ثم نستكشف كيفية إيقافها عندما تسبب مشاكل.

ما الأفكارُ المتطفلة؟

بشكل عام، الأفكار المتطفلة هي أفكار تظهر فجأة في عقلك، غالبًا ما تكون أفكارًا غريبة لا تفكر بها عادةً! على سبيل المثال، قد تعتقد : "ماذا لو كنت أعاني من سكتة دماغية أو نوبة قلبية؟! " وقد تعتقد أيضًا أن الضرر سيحدث لشخص تعرفه أو تحبه، وبالطبع فأنت لا تريد أن يتضرر مَن تحب، ولكن مع ذلك، ستومض الفكرة المتطفلة في ذهنك!

- قد تُسبب الطبيعة العبثية للأفكار المتطفلة بعض الألم لدى الناس. ومع ذلك، وبشكل عام، فهي مجرد أجزاء طبيعية نشطة من الدماغ.

- لقد اعتدنا على التفكير في الأشياء طوال الوقت، بحيث عندما نكون هادئين، سيتم إنشاء بعض الأفكار العشوائية والمتطفلة في قاعدة البيانات الضخمة في دماغنا!

ـ قد تظهر هذه الأفكار المتطفلة عندما تنام أو تستيقظ، وقد تُلهيك أيضًا أثناء الاجتماعات أو الخطب المهمة، كذلك يمكنها حتى إيجاد طريقة لدخول حالتك التأملية! ولكن بشكل عام، فهي غير ضارة، ولكن هناك أيضًا أفكار متطفلة ضارة. وغالبًا ما تكون ردود الفعل التي تُسببها هذه الأفكار قوية؛ مما قد يؤدي إلى الشعور بـ: القلق، أو الذعر، أو الشعور بالذنب، أو الاشمئزاز!

ـ عادة ما يتعلق المحتوى الخاص بهذه الأفكار المتطفلة بـ: العنف، أو الجنس، أو السلوك غير المقبول اجتماعيًّا، ويمكن أن تكون مزعجة جدًّا!

و إليك بعضًا من هذه الأفكار المتطفلة الضارة :

- دفع أحدهم إلى مركبة متحركة.
- طعن شخص.
- تعذيب الناس أو الحيوانات.
- عدم التردُّد في لمس الغرباء.

ـ الأفكار المزعجة والمتطفلة مقلقة ؛ لأن الناس قلقون من أنهم قد يقومون بالسلوك السيئ الذي تخيلوه في أذهانهم، أو قلقون من أن هناك خطأ ما.

ـ في معظم الحالات، الأفكار المتطفلة ليست شيئًا يدعو للقلق. ومع ذلك، إذا كان من الصعب عليك إزالتها من عقلك وتتداخل مع الترتيب الطبيعي لحياتك

ـ فقد تحتاج إلى طلب المساعدة المهنية. هذا لا يعني أنك تريد تنفيذ هذه السلوكيات الضارة، بل على العكس، فأنت تحتاج فقط إلى بعض المساعدة لتعلم كيفية إدارة هذه الأفكار المزعجة.

سوءُ فهم شائع حولَ الأفكار المتطفلة

سوء فهم شائع حول الأفكار المتطفلة هو أننا نرغب " بلا وعي"أن نفعل ما نتخيله في أذهاننا، ونادرًا ما يحدث هذا الموقف.

- بالنسبة للأشخاص الطيبين والمهتمين، ليس من المألوف التفكير في إيذاء الآخرين، لكنهم أدركوا أن هذه كانت مجرد أفكار عشوائية لا تتفق مع نواياهم الطيبة ؛ لذلك اختاروا الصواب بتجاهلها.

- سوء فهم آخر شائع، هو أنه يجب التحقُّق من جميع الأفكار المتطفلة. تذكرْ أنها مجرد أفكار عشوائية وليست سلوكيات. القوة الوحيدة التي يمكن أن تؤذينا هي القوة التي نمنحها لها.

إذن، ما الذي يُسبب الأفكارَ المتطفلة؟

كما ذُكر أعلاه، في معظم الحالات، تكون الأفكار المتطفلة مجرد أفكار عشوائية تظهر فجأة في رؤوسنا بشكل غير مقصود. ولكن في حالات أخرى، قد تكون أيضًا من علامات حدوث اضطرابات نفسية أو عاطفية. إذا تُركت وحدها ؛ فقد تُسبب ألمًا كبيرا للناس، وتعوق قدرتهم على العمل بشكل طبيعي!

اضطراب الوسواس القهري :

يحدث اضطراب الوسواس القهري (OCD) عندما تتكرر الأفكار المتطفلة ولا يستطيع الشخص السيطرة عليها ؛ تؤدي هذه الأفكار إلى بعض السلوكيات، وآمل أن تختفي هذه السلوكيات بسرعة. على سبيل المثال، قد يعاني الشخص المصاب باضطراب الوسواس القهري من عادة الفحص، وإعادة الفحص للتأكد من أن جميع الأبواب والنوافذ آمنة ؛ وبالتالي تقليل الخوف من التعرُّض للهجوم من قِبَل المتسللين!

اضطرابُ ما بعدَ الصدمة :

قد يكون اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) نتيجة لحدث صادم (مثل هجوم عنيف). يعاني الأشخاص المصابون باضطراب ما بعد الصدمة من ألم شديد، ويجدون صعوبة في قبول هذا الحدث. في هذه الحالة،تعدُّ الأفكار المتطفلة جزءًا من التجربة الشخصية؛ لذا سيعيد الناس تجربة التجارب والعواطف المرتبطةبها باستمرار.

اضطرابات الطعام :

في بعض الأحيان، يعاني الناس من اضطرابات الأكل ؛ لأنهم لا يستطيعون التعامل مع عواطفهم. يمكن أن يكون لهذا المرض مظاهر مختلفة، مثل: الإفراط في تناول الطعام، أو اتباع نظام غذائيّ مُفرط، أو الجوع، أو القيء. في كلتا الحالتيْن، سيحاول الشخص إخفاء أو التغلب على سلسلة متكررة من الأفكار أو المعتقدات أو العواطف، و الأفكار المتطفلة جزء من هذه الديناميكية.

مدمن :

عادة ما يكون الإدمان نتيجة عدم تعلم كيفية التعامل مع الصراع أو العواطف أو الحياة بطريقة صحية أثناء النمو. عندما لا يعرف الشخص كيفية التأقلُم ؛ فإن الخيار الوحيد هو محاولة تغطية عواطفه بمادة تغير المزاج، مثل: الكحول، أو المخدرات، أو بعض السلوكيات، مثل الجنس.

- الأفكار المتطفلة جزء من الإدمان ؛ لأن المدمنين يطوِّرون أفكارًا وسلوكيات استحواذية.

كيف تُوقف الأفكار المتطفلة؟

أفكار معظم الناس المتطفلة غير مؤذية. على الرغم من أن محتوى هذه الأفكار قد يكون عنيفًا وسلوكًا غير مقبول اجتماعيًا، إلا أنه يمكن للأفراد أن يدركوا أنها مجرد أفكار عشوائية، ولا تمثل نواياهم الحقيقية أو دوافعهم.

على الرغم من أنه من الصعب التوقف تمامًا عن الأفكار المتطفلة، إلا أنه يمكننا تقليلها بشكل كبير. **وفيما يلي بعض الاستراتيجيات الفعالة** :

١– لا تنغمس في ذلك :

إذا كنا مدمنين على أفكارنا المتطفلة ؛ فإننا بذلك نعطيها المزيد من القوة، ونزيد من احتمال ظهورها مرة أخرى. لذا، فأفضل طريقة هي تجاهلها و عدم الانتباه إليها من الأساس.

٢– تجنُّب التسلية التي تنطوي على العنف :

تُظهر الأبحاث أن مشاهدة المحتوى العنيف على التلفزيون أو وسائل الإعلام الأخرى، يمكن أن تُؤدي إلى سلوك عدوانيّ! وبالطبع، السلوك العدواني يتولد من خلال الأفكار العدوانية.

٣– التأمُّل اليَقِظ :

التأمُّل اليَقِظ هو وسيلة لتهدئة عقلك، ويمكن أن يساعدك على التفكير الإيجابي ؛ لذلك، فإنه يقلل من عدد الأفكار العشوائية، ويحوِّل محتواها من أفكار غير صحية إلى أفكار أكثر صحة و أكثر فائدة.

٤- الحدُّ من الإثارة العقليَّة :

أحيانًا ما تكون الأفكار المتطفلة نتيجة فرط نشاط الدماغ! لذا، يمكنك استخدام تأمُّل اليقظة الذهنية لتهدئة عقلك، كما يمكنك أيضًا تقليل القلق العقليّ عن طريق تقليل (أو إزالة) المصدر.

- قد تتضمن هذه المصادر الكثير من الأنشطة أو المسؤوليات في حياتك، بالإضافة إلى ضجيج الخلفية، مثل : الراديو، والتليفزيون التي لا تهتم بها.

التعامل مع أفكار متطفلة أكثر خطورة

إذا كنت تتعامل مع أفكار متطفلة ؛ فإنها تجعل من الصعب عليك العمل بشكل صحيح. لذا، فقد تحتاج إلى طلب المساعدة المهنية.

- هذا لا يعني أن لديك أي مشاكل، ولكنك قد تحتاج إلى بعض المساعدة لتعلُّم كيفية التعامل مع هذه الأفكار المتطفلة. و فيما يلي بعض الطرق التي قد يستخدمها أخصائيو الصحة العقلية :

١- العلاجُ السلوكيُّ المعرفيُّ :

العلاج السلوكيُّ المعرفيُّ (CBT) هو نوع من العلاج بالكلام، حيث يساعدك مستشار الصحة العقلية في التحقُّق من صحة أنماط تفكيرك. هدفنا هو تحديد الأفكار غير الدقيقة أو السلبية، و وضع استراتيجيات لتغييرها ؛ حتى تتمكن من تعلُّم التفاعل مع الأفكار بطريقة أكثر صحة.

٢- الدواء :

في بعض الأحيان تنتج مشاكل الصحة العقلية عن اختلالات كيميائية في الدماغ. في هذه الحالة، قد يصف إخصائيو الصحة النفسية أدوية، مثل : مضادات الاكتئاب، أو مثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية(SSRIs)، أو مثبطات امتصاص السيروتونين (SRIs).

عند التفكير في تناول الأدوية لأي مشاكل تتعلق بالصحة العقلية، يُوصى بالحذر للآتي :

أولًا : لأن معظم الأدوية لها آثار جانبية غير سارة.

ثانيًا : عادةً الدواء لا يكون علاجًا، ولكن لمعالجة الأعراض المرضية، وليس أصل الداء!

ثالثًا : ليس من الواضح دائمًا ما إذا كانت العقلية هي سبب أو نتيجة الخلل الكيميائيّ. على سبيل المثال، قد يُظهر مدمن المخدرات خللًا كيميائيًّا في الدماغ ؛ ولكن هذا نتيجة سنوات من التفكير غير الواقعيِّ!

- الإدمان بشكل عام لا يتطلب دواء. في هذه الحالة، أنت تحتاج إلى طلب المساعدة من خبير في معاجة الإدمان.

***

ملخص

- الأفكار المتطفلة هي جزء طبيعيٌّ من الحياة. و هي نتيجة مباشرة للحفاظ على نشاط الدماغ ٢٤ ساعة في اليوم.

- بالنسبة لمعظم الناس، الأفكار المتطفلة ليست مشكلة ؛ لأنهم يدركون أن هذه الأفكار لا معنى لها، وعابرة.

- ومع ذلك، فهذه الأفكار المتطفلة بالنسبة لبعض الناس، يمكن أن تُشكِّل مشكلة أكبر. فقد تتكرر هذه الأفكار ؛ وتتسبب في ضائقة عاطفية شديدة.

- يمكن أن تشير الأفكار المتطفلة أيضًا إلى مشاكل أخرى تتعلق بالصحة العقلية، مثل : اضطراب الوسواس القهري، أو اضطراب ما بعد الصدمة، أو الإدمان!

- إذا كانت أفكارك المتطفلة تجعل الحياة الطبيعية صعبة؛ فمن المستحسن أن تطلب المساعدة المهنية. حيث يمكن لأخصائي الصحة العقلية أن يجد السبب الجذريَّ لهذه الأفكار المتطفلة، ويساعدك على تطوير استراتيجيات التأقلُم.

- في كلتا الحالتين، حتى إذا كان محتوى الأفكار المتطفلة قد يكون مزعجًا، فهذا لا يشير إلى أنك لا شعوريًّا تريد تنفيذ هذه الأفكار. تذكرْ، إنها مجرد أفكار!

كيف تتجنَّب الندمَ بعدَ اتخاذِ القرار؟

على سبيل المثال، أنت وزوجتك تحبان الكلاب ؛ لذا، بعد العديد من المناقشات، قررتما شراء كلبٍ لطيف. في البداية، ستشعر أن هذا الجروَ مليء بالطاقة، و يمكن أن يجلب لك الكثير من المرح أثناء اللعب. ومع ذلك، وبعد بضعة أيام، بدأ حماسك في التلاشي! هذا لأن كلبك يميل إلى لعْق زوج من الأحذية التي تعجبك كثيرًا، وقد خدش بضع قطع من الأرضية الخشبية، ولا يزال يتبوَّل على الأريكة الخاصة بك! بعد هذه الأحداث المؤسفة، قد تندم على شراء هذا الجرو.

الندمُ أكثرُ شيوعًا ممَّا تعتقدُ :

عندما تلوم نفسك على نتيجة سيئة، أو تشعر بالحزن بسبب اختيارك؛ فأنت تشعر بالندم. يمكن أن يتخذ الندم العديد من الأشكال، بما في ذلك: الشعور بالخسارة بعد أن تنفصل عن زوجتك، والإحباط من عدم القدرة على اغتنام فرصة عمل، والحزن الشديد لعدم القدرة على رؤية والديْك في الأيام الأخيرة لحياتهما. تُظهر الأبحاث أن ٩٠٪ من الناس يندمون على أشياء معينة في الحياة. الندم الأكثر شيوعًا يتعلق بالحب، يليه الأسرة، و التعليم، و العمل، والمال.

على الرغم من أن النـدم يمكن أن يؤكد لنـا ما ارتـكبناه من خطـأ،

إلا أنه قد يجعلنا أيضًا مترددين و خائفين من اتخاذ قرار آخر!

هل الندمُ مضرٌّ لك؟

يمكن الإجابة على السؤال أعلاه بكلمة واحدة : نعم!

تذكر قرارًا اتخذته في حياتك، والذي جعلك تندم عليه لاحقًا. ربما هذا هو مسار حياتك المهنية ؛ مما يجعل المال فوق الرضا. على الرغم من كونك ثريًا من الناحية المالية الآن، إلا أنك

ستشعر بالألم لما حدث في الماضي.

- على سبيل المثال، كان حلم طفولتك أن تصبح ممثلاً أو موسيقيًّا، ولكن لم تكن هناك فرصة أبدًا لتحقيق ذلك. ندمٌ مثل هذا سوف يعذبك لبقية حياتك ؛ فقد تشعر بالألم و الإحباط حتى لأنك فقدت فرصًا، ولا يمكنك استخدام مواهبك. هذا يقودنا إلى قضية صنع القرار، وهو جوهر كل ما نقوم به. إذا اتخذنا سلسلة من القرارات الصحيحة، فقد تكون حياتنا سعيدة وناجحة. أما إذا اتخذنا سلسلة من القرارات السيئة، فمن المرجَّح أن تكون حياتنا قاتمة ولا معنى لها.

لذا، نعم، الندم ضارٌّ لك، ولكن لا يجب أن تكون نادمًا وحزينًا بهذه الطريقة ؛ إذ يجب عليك اتخاذ الخطوات المناسبة التي من شأنها تجنُّب الأسف (أو على الأقل التعامل مع الأسف).

الآن دعونا نلقِ نظرةً على بعض الطرق المحدَّدة لتجنُّب الأسف أو التعامل مع الندم :

إذا لم يكنْ هناك شيءٌ يمكنك القيام به، فقط دعْه يذهب

رجال الأعمال الناجحون جدًّا، مثل: "جيف بيزوس" و"ريتشارد برانسون" و"أريانا هافينجتون" يعرفون أن النجاح يعني الكثير من الفشل خلال رحلة النجاح!

قد تشمل هذه الخسائر : الأعمال الفاشلة، والإفلاس الشخصيّ، وحتى الفضائح الشخصية! بغضِّ النظر عن السبب، تعلَّم رواد الأعمال الناجحون كيفية الخروج من الفشل واستعادة النصر. إذا قضوا الوقت والجهد للندم على كل قرار يؤدي إلى الفشل، فسوف يفقدون روحهم الرياديَّة قريبًا!

- إذا كنت لا تزال تأسف لقرار اتخذته قبل بضعة أشهر أو سنوات وليس هناك ما يمكنك القيام به حيال ذلك، فقط دعه يذهب!

لا تلُمْ نفسك كثيرًا :

يعتقد الكثيرون أن مسامحة الآخرين أسهل من مسامحة نفسك.

- لسوء الحظ، هذا يعني أيضًا أننا قد نلوم أنفسنا كثيرًا.

- لنفترض أن لديك حادث سيارة صغيرًا، وتعتقد أنه خطؤك. ولكن، هل يمكنك أن تكون متأكدًا بنسبة ١٠٠٪ من أنه كان خطأك؟ ربما بسبب الضوء أو الطقس أو ظروف الطريق؟ إذا كان

سائقٌ آخر متورطًا في الحادث، فهل يجب أن يكون مسؤولًا ولو جزئيًّا؟

- بمجرد أن تدرك أن لديك ميلًا نفسيًّا لتحمُّل الكثير من المسؤولية عن شيءٍ ما، ستبدأ في رؤية صورة أكثر عدالة وواقعية.

تعلمْ من الأخطاء :

النَدم يمكن أن يسحق سعادتك بسهولة، بل ويسحق أحلامك أيضًا! ومع ذلك، فهناك طريقة أخرى للتعامل معه. فبدلًا من الانغماس في الندم، ابحث عن سبب المشكلة، وانظر ما إذا كان يمكنك التعلم منها.

- على سبيل المثال، تنشر شيئًا غبيًّا على وسائل التواصل الاجتماعي، ومن ثَمَّ تقلق من أنه قد يؤثر على فرصك المهنية. في هذا الوقت، تبدأ في حذفه. ولكن على الرغم من أن ذلك ليس أفضل جهودك، إلا أنه لا يزال بإمكانك حذف جميع آثار هذه المقالة؛ لأنها تمت مشاركتها عدة مرات.

- في هذه المرحلة، يجب أن تتراجع وتقرَّ بأنك ارتكبت خطأ (منشورٌ غبيٌّ لا معنى له). وعلى الرغم من أنك قد لا تتمكن من تصحيح الخطأ، إلا أنه يمكنك بالتأكيد التعلم منه.

يمكنك العمل بجدٍ للتأكد من أن مشاركاتك المستقبلية على وسائل التواصل الاجتماعي لن تحتوي على تعليقات مثيرة للجدل، أو صور محرجة.

اخترْ تصحيحَ أخطائِكَ :

كلما كبرت في السن، زاد احتمال ندمك على أخطائك. أحد الأسباب هو أنه كلما تقدمت في العمر، يصبح من الصعب عليك تصحيح أخطائك؛ وهذا ما يجعل الندم أشدَّ إيلامًا!

- نظرًا للاتجاهات المذكورة أعلاه، فمن المهم التعامل مع ندمك في الوقت المناسب. على سبيل المثال، أنت تأسف لاستعارة كتاب من مكتبة المدرسة، ولكنك لم تقم بإعادته. بعد سنوات عديدة من الحادث، ما زلت تشعر بالحزن حِيال ذلك، بدلًا من عدم اتخاذ أي إجراء، اختر اتخاذ إجراء. إذا كان لا يزال لديك هذا الكتاب، فيمكنك إعادته مرة أخرى إلى المدرسة (من مجهول إذا

لزم الأمر). إذا لم يعد لديك هذا الكتاب، فلماذا لا تتبرع بكتاب آخر لمكتبة المدرسة؟! تصحيح أخطائنا يمكن أن يحررنا من الندم على الفور. يمكنك تجربته!

تحسين مهاراتك في صُنع القرار :

في الحياة، تحتاج إلى اتخاذ قرارات لا تعدُّ ولا تُحصى كل يوم. مثل، ارتداء الملابس، تناول الطعام، اختيار الأصدقاء (وذلك على سبيل المثال لا الحصر.)

- في الحياة، يجب عليك أيضًا اتخاذ بعض القرارات المهمة، وتشمل هذه القرارات : اختيار شريك، ومسار وظيفي، ومكان للاتصال بالمنزل.

- من الواضح أن معرفة كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة هي مهارة أساسية لحياة سعيدة وناجحة، لكن هذا ليس كل شيء، فمن خلال اتخاذ قرارات مفيدة على أساس منتظم، سيكون لديك القليل من الأشياء التي تندم عليها في حياتك.

أطلقْ مشاعركَ السلبيَّة عن طريق الكتابة لنفسك :

ربما فعلت شيئًا لا تفتخر به في الماضي؛ لذا، فقد تشعر بالخوف!

هناك طريقة واحدة لتحرير نفسك من هذا الندم ألا وهي كتابة رسالة إلى نفسك!.. أي رسالة ستكتب؟.. ستكون هذه رسالة شخصية للغاية، تسرد فيها أسفك الرئيسي، وما تعتقد أنه مصدر هذه الأسف.

- على سبيل المثال، يمكنك أن تكتب : "يؤسفني أن أتعامل مع فريقي بموقف متعجرف، لم يرتكبوا أي خطأ، لقد كنت مخطئًا ؛ والسبب هو افتقاري إلى الثقة بالنفس و القناعة".

- الندم هو ثاني أكبر عاطفة بعد الحب. ومع ذلك، فقد لا تفكر بجديَّة أبدًا في الندم ؛ لذا، حان الوقت للتغيير.

- فكِّرْ في :

كيف أن الندمَ قد أوقفك في حياتك؟ وقررْ أن تفعل شيئًا ما.

***

لماذا من الصعب تغيير سلوكنا؟ التفسير العلمي

تغيير بعض السلوكيات هو المفتاح لتحقيق أهداف أو نتائج معينة. غالبًا ما يقول الخبراء أن هذا أمر بسيط، ولكن بالنسبة للعديد منا، من الصعب القيام بذلك! تعتمد أهداف مثل : فقدان الوزن، أو تحسين الصحة، أو زيادة الكفاءة، أو زيادة الدخل. على تطوير سلوكيات جديدة ؛ فنحن لا يمكننا الحصول على أشياء جديدة من دون القيام بشيء جديد خلافًا لما نقوم به حاليًا.

المشكلة هي أنه من أجل تطوير عادات جديدة، نحتاج أيضًا إلى كسر العادات القديمة. ويُقال: إن التخلص من هذه العادة يستغرق ٢١ يومًا. لكن التأسيس المستدام لسلوك جديد هو مفهوم آخر.

هذا هو المكان الذي يفشل فيه الكثير منا! لذا، نحتاج فقط إلى إلقاء نظرة على الإحصائيات الخاصة بقرارات العام الجديد لفهم ذلك. وجدت دراسة أجرتها جامعة (كولومبيا) في عام ٢٠١٨ أن ٨٠ ٪ من قرارات العام الجديد فشلت بحلول نهاية فبراير!

- وفي نفس المقال، قالت "جينيفر سومنر" أستاذة الطب السلوكيِّ المساعدة :

" لقد قمنا بالكثير من العمل لمساعدة الناس على تغيير سلوكهم، ولكننا في الواقع ليس لدينا العديد من التدخُلات التي يمكن أن تساعد الناس بنجاح في الحفاظ على هذه التغييرات."

لذا، إذا كان هذا يُربك العلماء، فما الفرصة التي لدينا؟

الشيء الغريب هو أن بعضنا يمكنه بالفعل الحفاظ على تغييرات السلوك، وتشكيل عادات صحية طويلة الأجل، بينما لا يستطيع البعض الآخر. في الوقت نفسه، يبدو أن معظم التعديلات السلوكية التي نغيرها تتركَّز على الخارج، وليس في الداخل ؛ وهذا يعني أن الشخص قد تكون لديه

قائمة: "لا تفعل"، وتحاول تطوير عادات جديدة، مثل أي شخص آخر. لكن ما يتم تجاهله هنا هو : كل شخص مختلف، لا يوجد شخصان متشابهان تمامًا. بمعنى آخر: لا تنطبق كل استراتيجية لتغيير السلوك على الجميع.

- إذا كنت تواجه مشكلة في تغيير بعض السلوكيات، فليست كل الجهود غير فعالة، فهناك دائمًا طريقة أخرى! المهم هو فهم كيف تكون مختلفًا؟ ثم تعديل عاداتك على هذا الأساس.

وفيما يلي عرضٌ للعديد من الأسباب التي تجعل تغييرات السلوك صعبة للغاية :

١– يؤثر ماضينا على اختياراتنا السلوكية :

عاداتنا وسلوكياتنا القديمة هي نتيجة تجربتنا السابقة، والقرارات التي اتخذناها من قبل.

- قد نرى أو نسمع أو نشعر بشيءٍ ما ؛ ولهذا السبب قررنا أن نصدق شيئًا عن أنفسنا والعالم. تتكون بعض المعتقدات الأكثر تقييدًا في الغالب بين(٠- ٧) سنين.

- بالطبع، جميع المعتقدات سوف تخدمنا بطريقة إيجابية إلى حدٍّ ما. ومع ذلك، فعندما نريد التغيير أو التطور، تبدأ هذه المعتقدات في تقييدنا! هذا لأن معتقداتنا تقود سلوكنا. إذا أردنا تبنِّي عادة جديدة لقيادة التغيير، ستبدأ هذه المعتقدات في أن تصبح عقبات.

- نظام معتقداتنا يقود عادة أفعالنا من اللاوعي، وهذا يعني أننا قد لا نكون على علم به، ويمكننا الرجوع تلقائيًّا إلى السلوكيات القديمة، حتى لو كنا لا نريد القيام بذلك، سنفعله!

- يصف الناس المعتقدات بأنها شعور بالحجب ؛ إنهم يعرفون ما يجب عليهم فعله، لكنهم يفعلون العكس!

- أبسط مثال هنا هو فقدان الوزن، إذا كنت تعتقد دون وعي أنك " لست جيدًا بما فيه الكفاية "، فهذا يعني أنه عندما تذهب إلى الثلاجة، ستختار قطعة من الكعكة بدلًا من قطعة من الفاكهة الطازجة ؛ لأن هذا يمكن أن يدعم معتقداتك ويبقيك في منطقة راحتك.

- بدخول بيئة العمل مع هذا الاعتقاد ؛ يمكنك اختيار التواصل على وسائل التواصل الاجتماعي بدلاً من الاتصال للمتابعة. مرة أخرى، يمكن أن يساعدك هذا في تجنب الخطر المحتمل

للرفض؛ وبالتالي ضمان سلامتك.

- مفتاح التغيير هنا هو الوعي الذاتيّ : كن على دراية بالمعتقدات المحدودة لديك، واتخذْ قرارات واعية لتغييرها.

٢– هُويتنا الأساسية تدفع السلوك :

هناك أيضًا بعض الغموض والذي نسميه القِيَم الأساسية، يندرج تحتها سلسلة من المعتقدات المختلفة. قِيَمنا مهمة بالنسبة لنا؛ فهي تُجيب على : لماذا؟ مَن نحن؟ وماذا علينا القيام به؟ وهي أيضا في صميم إيماننا بأنفسنا وتبقى معنا طوال معظم حياتنا (إن لم يكن كلها). نحن نتفق مع قيمنا ؛ حتى تصبح قوة دافعة قوية للسلوك.

- وجدت دراسة حديثة وجود صلة مهمة بين القيم الأساسية والتحكم في النفس، وأشارت إلى :

" إن التعبير عن القِيَم الجوهرية للمرء قد يساعد في ضبط النفس، ولا علاقة له بمستوى تفسير القِيَم المعبر عنها."

- بالإضافة إلى ذلك، وجدت الأبحاث أيضًا أن تأكيد القِيَم الأساسية يمكن أن يُعوض الإرهاق الذاتيَّ؛ مما يجعل الوعي الذاتيَّ أكثر اكتمالًا.

- يمكنك أن ترى بسهولة كيف يؤثر ذلك على قدرة الشخص على تغيير سلوكه. ومع مستوى أعلى من ضبط النفس، ووعي ذاتي أكثر شمولًا، ستزداد قدرتك على التغيير بشكل كبير.

- تعمل القِيَم الأساسية في معظم الأحيان على مستوى اللاوعي ؛ مما يعني أنها تؤثر تلقائيًّا على أي قرارات نتخذها. ويُظهر البحث أعلاه أنه من خلال التأكيد الإيجابي، وجعل تلك القِيَم مرئية ؛ سيؤثر ذلك على قرارنا بطريقة أكثر وضوحًا وإيجابية.

لكل شخص قِيَم مختلفة عن الآخر، ولا يوجد شخصان لهما نفس القِيَم ؛ وهذا يفسر هذا بوضوح سبب تأثير التغييرات في السلوك على بعض الأشخاص دون غيره.

- بتطبيق هذا على مثال فقدان الوزن السابق، تخيل أنك تُقدر الشعور بالانتماء ؛ مما قد يجعلك تقلق بشأن سلوكك عندما تكون مع أشخاص لا يشبهونك. فقد يعني الخروج مع صديق لجلْب كوب من الماء، تشعر وكأنك شخص غريب ؛ لذلك، ستختار كوب عصير مثل صديقك!

- خذ العمل كمثال، ربما تقدم الدعم لمن يحتاجك. أنت تريد تحقيق نجاح أكبر، ولكن إذا احتاج شخص ما إلى المساعدة، فسوف تحدد أولويات متطلباته بدلًا من اتخاذ القرارات اللازمة.

- المفتاح هو أن تكون على علم ذاتي. تذكرْ أن قِيَمنا موجودة في عقلنا الباطن؛ ولذا، لا يستطيع الكثير من الناس فهمها بالكامل. سيساعدك إدراك قِيَمك ونظام المعتقدات وراءها على اكتشاف ما يجب تغييره بداخلك، وسيؤدي إجراء هذه التعديلات الداخلية بدوره إلى تغيير سلوكك.

٣- أنت لا تعرف "لماذا"؟ :

أستاذ مساعد علم النفس، الدكتور (إليوت بيركمان) يصف هذا بـ"إرادتك"، وهذا لا علاقة له بقوة الإرادة التي يسميها: "الجانب التحفيزيّ و العاطفيّ لتغيير السلوك".

- يتعلق الأمر بفهم "سبب" تغييرك، وسبب أهميته بالنسبة لك، إذ يحاول الكثير من الناس تغيير عاداتهم، دون فهم سبب أهمية العادات لهم.

- إذا قام صديقك بذلك بالفعل، تعتقد أنه جيد لك أيضًا، أو تعتقد أن هذا شيء يجب عليك القيام به، أو شيء يجب عليك القيام به، أو شيء تحتاج إلى القيام به. و ربما تفعل ذلك لأن شخصًا ما يريدك أن تفعل ذلك، أو يطلب منك شخصٌ ما أن تفعل ذلك. ومع ذلك، فإن القيام بذلك للآخرين قد يتسبب في ما يسمى "تأثير التأرجُح". حيث ستكون متحمسًا جدًّا في البداية، ثم تفقد الاهتمام وتتوقف، وترى أنهم يشعرون بخيبة أمل فيك ؛ فتبدأ مرة أخرى. إذا لم تكن قد أدركت "لماذا"؛ فسوف يختفي دافعك قريبًا و ستفسد محاولاتك. إن معرفة سبب رغبتك الشخصية في التغيير وسبب أهميتها؛ سيجعلك على الفور عاطفيًّا. يتعلق الأمر بربط رغبتك في التغيير بقِيَمك؛ حتى تتمكن من التواصل معه عاطفيًّا ،وهذا يمكن أن يجعل تعديلات سلوكك تستمر لفترة طويلة.

٤- أنت تسلك الطريق الأقل مقاومة :

يلتزم أخصائي علم النفس السريريّ الدكتورة (سوف) بجعل علم الأعصاب بسيطًا وسهل الفهم. حيث أطلقت على الطريق الأقل مقاومة: "التوازن"، أي إبقاء الأمور دون تغيير. يتعلق الأمر بالبقاء في منطقة الراحة الخاصة بنا؛ حيث سنشعر بالأمن

والأمان، و حيث لا يتعين علينا استخدام الكثير من الطاقة، وأوضحت : "عندما يكرر دماغك عادة ما (شعور الطيار الآلي)، فإنه لا يحتاج إلى استهلاك الكثير من الطاقة ؛ لأنه لا يحتاج إلى تعبئة قشرة الفصِّ الجبهيّ."

- شبَّهت الدكتورة هذه العملية بفتح مسار جديد في مجال معين. من الأسهل دائمًا السير على طريق قديم. فتح مسار جديد في العشب الطويل غير مريح؛ إذ يتطلب المزيد من الدافع والطاقة، لذا، سيختار معظم الناس الطريقة القديمة بشكل طبيعي! وهذا صحيح لأي تغيير. أما بالنسبة لأولئك الذين يحبون أن يكونوا متشابهين (تذكرْ أننا جميعًا مختلفون)، قد يكون من الصعب إنشاء هذه الروابط الجديدة. قد يكون هذا هو المكان الذي يأتي فيه مبدأ ٢١ يومًا، وبالطبع، فنحن نتحدث عن تغييرات مستدامة طويلة المدى؛ وقد تكون ٩٠ يومًا أكثر واقعية.

- خلال هذه الأشهر الثلاثة، سيحاول عقلنا الباطن دائمًا أن يُعيدنا إلى اتصالاتنا العصبية السابقة ؛ لأنها تجعلنا نشعر بسهولة أكبر. وهذا يشبه الزلاجة على منحدر ثلجي. حيث سيكون المسار الذي تم فيه استخدام الزلاجات عدة مرات أعمق وأكثر ثباتًا، و سيكون مستقرًّا جدًّا على هذا المسار. حيث يستغرق الأمر وقتًا للقيادة على المسار الجديد، وستحاول الزلاجة أيضًا التحول إلى المسار القديم حيث الثلج أكثر سمكًا!

- مرة أخرى، الوعي الذاتيُّ هو المفتاح. ذكِّرْ نفسك بأنك تزرع اتصالات عصبية جديدة. عندما تحاول العودة إلى المسار الأصلي، يُرجى الانتباه ولا تترك نفسك تغادر مرة أخرى!

٥- نحن وُلدنا لتقليد الآخرين :

السبب الآخر الذي يجعل من الصعب تغيير السلوك هو أننا وُلدنا بغريزة التقليد؛ وذلك لأن هناك دارة خلوية تسمى "العصبون" وهي "المرآة" في الدماغ.

- وأوضح طبيب الأعصاب (ماركو ياكوبوني): "إن الطريقة التي تسمح لنا الخلايا العصبية المرآة بفهم الآخرين، ربما تكون من خلال نوع من التقليد الداخلي لأفعال الآخرين ؛ الأمر الذي سيقودنا بدوره إلى محاكاة "النوايا والعواطف المرتبطة بهذه الأفعال". قد يساعد هذا في تفسير سبب عدم تصرفنا دائمًا بطريقتنا الخاصة. عندما نحاول التكيف مع مجموعة اجتماعية معينة من خلال التقليد، قد يتجاهل دماغنا التغييرات التي نريد إجراءها.

- هذه الخلايا العصبية هي مفتاح التفاعل الاجتماعي. وبعبارة أخرى، فهي عصبونات تساعدنا على بناء المهارات الاجتماعية، وهي بالضبط نفس الخلايا العصبية التي تجعل الأطفال يبتسمون عندما يروْن ابتسامة! إذا كان لدينا دائرة قريبة جدًّا من الأصدقاء،أو شخص نحبه، فقد تؤدي عاداتهم إلى عرقلة تغييراتنا

، ومن المرجَّح أن نعود إلى الطراز القديم؛ لهذا السبب إذا حاولنا الإقلاع عن التدخين، بينما لا يزال أصدقاؤنا يدخنون فمن الصعب الإقلاع عنه.

- إدراك هذا أمر حاسم ؛ فإذا كنت ترغب في إحداث تغيير مستمر، فابقَ مع أكبر عدد ممكن من الأشخاص ذوي التفكير المماثل. شرح هذه الظاهرة للأشخاص الأقرب إليك سيساعدك للحصول على دعمهم.

***

ملخص

- تغيير السلوك ليس صعبًا. ولكن بدون علم الأعصاب، فمن الصعب القيام بذلك.

- امنحْ نفسك فترة راحة، و انتبهْ لتقدمك.

- كُنْ مرنًا وتعلمْ من أخطائك.

- من خلال إدراك الاختلافات الخاصة بك،وتعديل استراتيجياتك للتكيف، ستستمر هذه التغييرات.

- أخيرًا، ستلاحظ مدى طبيعية هذه العادات الجديدة.

كيفَ تُغيّر رؤيتكَ للمواقفِ السلبيةِ؟

هل تعتقد أن وجهات نظرك مفيدة أو ضارة بقدرتك على تحقيق أهدافك؟ هل ستشعر بالتفاؤل في أصعب المواقف؟! أم ستشعر بالتشاؤم في أفضل المواقف؟!. أعتقد أن معظمنا في حالة وسيطة، أي : نشعر بالرضا عندما تكون الأمور جيدة، ونشعر بالسوء عندما تكون الأمور سيئة. ومع ذلك، فإن قدرة المرء على تغيير وجهات النظر في المواقف الصعبة تعتبر واحدة من أفضل الطرق لقياس إمكانات النجاح.

فكرْ في وجهة نظرك، مثل موقفك أو عقليتك في الحياة. إذا كان لديك موقف سلبيٌّ، سيكون لديك نظرة سلبية للحياة. بالطريقة نفسها، إذا اعتقد المرء أن لديه القدرة على أن يتحوَّل من صغير إلى كبير؛ فإن كل شيء يبدو أنه "إبحار سَلِس" لهم! وبالطبع، هذا لا يهم. إذ يجب أن يكون هدفك تأسيس عقلية تمكِّنك من النجاح في الحياة، بغضِّ النظر عن الموقف.

١– حافظْ على رأسك :

يعتقد الأشخاص الذين لديهم عقلية ثابتة أن القليل من الأشخاص المحظوظين فقط لديهم "جين" النجاح.تُظهر الأبحاث أن الأشخاص ذوي العقلية الثابتة يجدون صعوبة في التعامل مع العديد من التحديات في الحياة ؛ حيث يرون الفشل والصعوبة علامة على الخطأ الذي ارتكبوه.

ربما سمعت أن بعض الأشخاص يشرحون سبب عدم ملاءمة شيءٍ ما لهم، ولماذا لا يكون نتيجة طبيعية. يُضعف هذا الرأي بشكل خطير قدرةَ العديد من الناس على تحقيق إمكاناتهم الكاملة.

ـ الأشخاص الذين لديهم عقلية نمو، لديهم وجهات نظر مختلفة حول الحياة ؛ إنهم يعتقدون أن الجميع يمكنهم التعلم وتطوير المهارات اللازمة لتحقيق أهدافهم، وسوف يروْن الفشل علامة

على أساليبهم الخاطئة، وليس علامة على أخطائهم؛ لذلك، سيحاولون أشياء جديدة بانتظام حتى يصلوا إلى أهدافهم.

- المخترعون هم مثال نموذجيٌّ على عقلية النمو. رأيهم في الوضع السلبيِّ هو أن هذه مجرد مشكلة لم يتم حلها؛ لذا، فهم يعتقدون أن كل حدث سلبيٍّ هو خطوة أقرب إلى النجاح.

٢– تغيير المنظور من الداخل إلى الخارج :

لتغيير تصوُّرك للأحداث السلبية في الحياة، تحتاج أولًا إلى تغيير الطريقة التي تتحدث بها إلى نفسك؛ لأن ما تقوله لنفسك غالبًا، سيؤثر على الإجراءات التي تتخذها. فكرْ في الأشخاص الذين تم طردهم بطريق الخطأ. إذا كانت عقولهم مليئة بالحديث الذاتيِّ السلبيِّ، فإنهم يخبرون أنفسهم: كم هم غير أكفاء!

- أولئك الذين يعتقدون أنهم خاسرون دائمًا لا يفسرون أشياء مثل أولئك الذين يعتقدون أنهم ناجحون في بعض الحالات، قد ينشأ

الموقف السلبيُّ جزئيًّا ؛ لأنك تقول لنفسك العبارة السلبية!

- عندما يكون شخص عاطل عن العمل، ماذا لو استمر في إخبار نفسه: "مديري لا يحبني"؟ هل تعتقد أن هذا مفيد أو ضار للتواصل بين الموظف والمدير؟هل سيؤثر هذا الرأي على كيفية معاملة رئيسه له؟، أو كيف تعتقد أنه سيردُّ على النقد البنَّاء؟

٣– لا تدعْ نفسك تصبح أكثر سلبيَّة :

ربما تكون قد بدأت تدرك أنه إذا لم تغير مفهومك للأحداث السلبية في حياتك؛ فسوف تسمح لنفسك بالذهاب لخلق المزيد من التصورات السلبية.

- إذا كنت تعتقد أن مديرك لديه نظرة سلبية لك ؛ لذلك عندما يكون ودودًا معك، فسوف ستعتقد أنه كاذب. وعندما يقوم مديرك بانتقادات بناءة، تعتقد بأنه صعب الإرضاء، أو أنه يشكو من الأمور التافهة. الحديث الذاتيّ السلبيّ والتفسير السلبيّ للأحداث سيجعلانك تواصل تحقيق نتائج غير مرغوب فيها.

ـ تخيَّل الآن، إذا أخبرت نفسك أن مديرك يضع اهتماماتك أولًا، ويريدك أن تبرز الأفضل. هذا التغيير البسيط يمكن أن يجعلك تتعامل بشكل أفضل مع الأشياء السلبية في الحياة.

ـ عندما يمنحك رئيسك النقد البنَّاء، ستعتقد أنه يكره نجاحك. عندما يكون رئيسك لطيفًا معك، سترحب بسلوكه لأنك تراه كصديق و زميل لك.

ـ إذا قمت بتغيير وجهة نظرك، فإن الأشياء التي قد تؤدي إلى الفشل ستكون مفيدة لك.

٤– ركزْ على الأشياء المهمة :

يمكن أن يركز دماغك فقط على أشياء كثيرة كل يوم ؛ لذلك، يقوم دماغك تلقائيًّا بتصفية المعلومات التي يعتبرها غير مهمة بالنسبة لك. على سبيل المثال، إذا قمت بشراء سيارة جديدة، فستجد فجأة أن أمثال سيارتك تجري في كل مكان تقريبًا. بالطبع، لم يشترِ الجميع تلك السيارة في نفس اليوم الذي اشتريت فيه السيارة، لكن دماغك كان يحجب المعلومات، قبل شرائها، لا تعتقد أن نوع وطراز السيارة مهم بالنسبة لك، لذ، من أجل تغيير إدراكك للمواقف السلبية في الحياة، يجب عليك تغيير تركيزك اليومي تمامًا مثلما تشتري سيارة جديدة، يمكنك تغيير الأحداث التي يتعرف عليها عقلك.

ـ بدلًا من الانتباه إلى الأحداث السلبية والأشياء السيئة في الحياة، من الأفضل الانتباه إلى الأشياء التي تشعر بالامتنان لها.

٥– حافظْ على بصيص من الأمل :

الحياة ليست سهلة دائمًا، ولكن يمكنك تدريب عقلك على التركيز على حياتك المفضلة. طريقة واحدة لتدريب دماغك على التركيز على الأشياء التي تحبها في الحياة، وهي كتابة يوميات سعيدة ؛ في يومياتك السعيدة كلما حدث شيء جيد.

ـ يمكن أن تكون هذه الأشياء بسيطة جدًّا، مثل : استيقاظك في الوقت المحدد، أو تناول غداء صحيّ. يمكن أن يدور أيضًا حول الجهد الذي بذلته لإكمال مشروع في العمل. يمكنك حتى كتابة اقتباسات ملهمة تبقي نفسك إيجابيًا، بل يجب الاحتفال بأي شيء يمكن الاحتفال به!

بعد ذلك، كلما حدث موقف سلبيٌّ، يمكنك فتح يومياتك لتغيير رأيك. عندما تشعر أنه لا يوجد شيء في حياتك يصلح للاحتفال، ذكرْ نفسك بمدى سعادتك، وحظك، ونِعَم الله عليك.

- عندما تعتقد أنك لا تستطيع أن تفعل أي شيء جيد، اقرأْ قصة نجاحك. وبعبارة أخرى، فإن كتابة مذكرات سعيدة ستُغير نظرتك لنفسك ولحياتك بشكل كبير.

٦- كُن الملاكَ الحارسَ الخاص بك :

الطريقة الأخيرة لتغيير إدراكك للمواقف السلبية في الحياة هي مساعدة الآخرين. عندما تبدأ في قضاء المزيد من الوقت في الانتباه إلى احتياجات الآخرين، ستحدث المعجزات :

أولًا، ستشعر بتحسُّن حيالَ نفسك؛ بسبب مواقف الآخرين الإيجابية تجاهك.

بعد ذلك، ستبدأ في إدراك أنه على الرغم من أن كل شيء في الحياة غير كامل، فقد لا يزداد الأمر سوءًا.

هل سمعتَ عن "مشكلة العالم الأول"؟

هذه طريقة مثيرة للاهتمام للغاية ؛ يمكن أن تساعدك في عرض المواقف السلبية بشكل صحيح. وعلى الرغم من أن جميع الأحداث السلبية غير سارة، إلا أنها مختلفة بالتأكيد!

- إذا كان لديك رئيس لا يفكر في الآخرين، على الرغم من أن هذا سيجعل العمل مزعجًا في كثير من الحالات، فإنك لا تزال بنعمة أن تمَّ تعيينك، في حين أن هناك الكثيرين عاطلون عن العمل، و يبحثون عن فرصة عمل، ولا يجدون!

- يشعر البعض الآخر بأن زوجته غير مسؤولة عن المال، ولكن على الأقل لديك زوجة، بينما طالت العنوسة وعدم الزواج الكثيرين ممن يتمنون الاستقرار في حياة زوجية!

- غالبًا ما تقول ابنتي: إن هاتفها المحمول أقدم من هاتفي، ولكن يجب أن أذكِّرها بمدى حظها في امتلاك هاتف محمول في مثل سنِّها.

٧- تحدَّ نفسَكَ :

يمكنك دائمًا العثور على الأشخاص/ المواقف، التي تواجه بها المواقف السلبية. المشكلة التي يواجهها معظم الناس هي أنهم مشغولون للغاية في الانتباه إلى الأحداث السلبية في حياتهم، و عدم الانتباه إلى الأحداث السلبية في حياة الآخرين. عندما تنظر إلى الآخرين من وجهة نظرك ؛ ستبدأ في إدراك أن العديد من

الأشخاص يعانون من أحداثهم السلبية الخاصة بهم، ومع ذلك ما زالوا يحتفظون بموقف إيجابيٍّ تجاه الحياة. إنهم يواصلون امتنانهم للأشياء الجيدة التي يمتلكونها، وهم يعلمون أن العديد من المواقف السلبية تتعلق بالفعل بالسعادة ؛ مما يعني أنهم لا يستطيعون تجربة السعادة دون أن يشعروا بالألم!

***

ملخص

- تغيير تصورك للمواقف السلبية الذي لا يتظاهر بأن الأشياء السلبية لن تحدث، لأنها ستحدث.

- لا تبتسمْ دائمًا وتتظاهر بأن كل شيء على ما يرام ؛ لأن هذا ليس هو الحال دائمًا.

- تغيير وجهة نظرك هو الاعتراف بحدوث مواقف سلبية، لكنها لا تؤدي بالضرورة إلى موتك!

- يمكنك التعلُّم من أي موقف، ويمكنك دائمًا أن تجد شيئًا تكون ممتنًّا له.

- عندما تدرِّب عقلك على التركيز على الأشياء التي يمكنك التحكم فيها والأشياء الصحيحة في حياتك، سيكون لديك تصميم لا يُقهر لخلق حياة تُحقق أحلامك!

- لا يعني الاعتراف بالصعوبة أنه لا يمكنك التغلب عليها؛ لذلك ستتمكن من الفوز، في حين يقبل معظم الناس الفشل!

لماذا أكره نفسي؟ وكيف أتوقَّف؟

"أكره نفسي" هي في الواقع فكرة شائعة جدًّا (كراهية الذات).

لسوء الحظ،هناك العديد من الأشخاص الذين يتجولون بكراهية الذات والشعور بعدم القيمة ؛ مما يجعل عبارة "أنت أسوأ عدو لنفسك" تبدو أكثر صحة. هذه حقيقة مؤلمة، ولكن ما مصدر هذا الشعور؟ "لماذا أكره نفسي؟" ما الجواب الحقيقي لهذا السؤال؟.. وكيف يمكنك إيقافه؟

لماذا أكره نفسي؟!

"لأنني أشعر أنني أقل من الآخرين".هذا هو البيان الأكثر شيوعًا، عندما يختبر الباحثون بعض الأفكار النقدية الذاتية المألوفة للمواضيع. يعتقد معظم الناس أنهم مختلفون إلى حدٍّ ما عن الآخرين، ولكن ليس بطريقة إيجابية.

- عدد الإعجابات والأصدقاء على وسائل التواصل الاجتماعي لا معنى له ؛ لأنه لا يزال لديك شعور بالتخلي عن نفسك. لكل شخص صوت داخليٌّ نقديٌّ، يعبر هذا الصوت عن جانبنا المناهض للذات، و ينضح بكراهية الذات و الشك و "البارانويا"! غالبًا ما يظهر الصوت الداخليُّ لهذا النوع من النقد أيضًا؛ مما يؤدي إلى : تعليقات سلبية على حياتنا، ويؤثر على سلوكنا، ويلهم مشاعرنا بانخفاض احترام الذات.

هل وجدت أنك قد تكون أكثر تقبُّلًا للأفكار السلبية مثل: "مهما حاولت جاهدًا، فلن تنجح" و "أنت لا تستحق XXX".

سيشجعك هذا الصوت الداخليُّ أيضًا على التصرف بطريقة مدمرة للذات، بينما يلومك عند الاستسلام: "بعد أسبوع من التوتر، تناولْ بعض الكعك لمكافأة نفسك" إلى "هذا هو السبب في أنك

دائمًا رجل سمين ؛ لا يمكنك الحفاظ على نظام غذائيٍّ."!

على الرغم من أن هذا يبدو غريبًا، إلا أننا جميعًا لدينا هذا الصوت الناقد الداخليّ. ولم نكن نلاحظ ذلك معظم الوقت لأننا بالكاد أدركنا أنه عدو مدمر!

- لقد أصبح متأصلًا في وعينا ؛ لدرجة أننا نعتقد خطأً أن وجهات نظره صحيحة ونؤمن بكل الأشياء السلبية التي يقولها عن أنفسنا.

كيف تؤثرُ الكراهيةُ الذاتيةُ على حياتك اليومية؟

سيؤثر عليك صوتك الداخليّ النقديّ بطرق عديدة. عندما يخبرك مرارًا وتكرارًا أنك لا قيمة لك ؛ فستشعر أن الأصدقاء والشركاء يعاملونك على أنك لا قيمة لك! وإذا أخبرك أنك غبي؛ فقد تفتقر إلى الثقة وترتكب أخطاء لم تكن لترتكبها أبدًا. وإذا أخبرك أنك لست جذابًا بما فيه الكفاية، فستبدأ في مقاومة الرغبة في الخروج وإيجاد علاقة جيدة. ببساطة، عندما تستمع إلى انتقاداتك الداخلية، فإنك تمنحـها القوة لتجاوز حيـاتك..

وعندما تصبح هذه الأفكار السلبية طاغية، يمكنك البدء في عرضها على الآخرين. عند هذه النقطة، سترى العالم من خلال عدسة سلبية! هذا هو المكان الذي تنشأ فيه الشكوك و الأفكار بجنون العظمة؛ و سوف تجعلك تشكك أو تنتقد الأشخاص الذين لهم صوت مختلف عنك. في هذه الحالة، قد تجد نفسك تكافح من أجل الاعتراف الإيجابيّ أو التغذية المرتدة ؛ لأنها تتعارض مع إدراكك السلبيّ لنفسك.

كيف تتوقف عن كراهية نفسك؟

كيف يمكنك التوقف عن أفكار الكراهية الذاتية؟ كيف تقلل أو تزيل تأثير كراهية الذات؟ **إليك بعض الطرق الجيدة لإيقافها:**

١– انتبهْ إلى حوافزك :

الخطوة الأولى في حل أي مشكلة هي فهم مصدر المشكلة. إذا كنت تعاني من كراهية شديدة للذات، فمن المفيد الجلوس والتفكير في مصدر هذا الشعور.

- الخطوة الأولى هي النظر في سبب هذه المشاعر. على الرغم من أنك سمعتها مرات لا تحصى، إلا أنه من المريح للغاية كتابة مذكرات هنا. حاول أن تجلس في نهاية اليوم وتمرِّر يومك في رأسك.اكتب عمَّن أنت في هذا اليوم، وكيف تفاعلت مع الأنشطة المختلفة في ذلك اليوم؟ وماذا فعلت؟ إذا كنت لا تحب الكتابة، يمكنك أيضًا استخدام التسجيل.

يمكنك أيضًا أن تأخذ بضع دقائق للتفكير فيما حدث في ذلك اليوم. انتبه للأنماط الشائعة التي تحدث على مدار اليوم؛ سيساعدك ذلك على تحديد الأثار السلبية لأفكارك. وبمجرد اكتشافها، يمكنك محاولة تجنبها أو تقليلها.

٢- تحدَّ أفكارك السلبية :

في بعض الأحيان، عندما تكون غير مناسب للتأمل، ستظهر الكراهية الذاتية. عندما يحدث هذا، حاول إجراء حوار داخليّ مع نفسك.

عندما يتعلق الأمر بـ: "أكره نفسي"، حينئذٍ يمكنك الإجابة على الفور."لماذا؟".

ومهما كانت الإجابة، حاول تحدي هذه الفكرة السلبية، ثم قل لنفسك : "هذا ليس صحيحًا"، ثم فكر في سبب خطأ هذه الأفكار السلبية.

- قد يكون التأقلُم مع أفكارك أمرًا شاقًّا، ولكن من الجيد أيضًا أن تتخيل شخصًا آخر يحارب هذه الأفكار نيابة عنك. فكرْ في الشخصيات التي غالبًا ما تظهر في حياتك، أو الأبطال الخارقين المفضلين لديك.

ثم تخيل أنهم دخلوا و أوقفوا تلك الأفكار السلبية. يساعد تحدي هذه الأفكار السلبية على تعزيز فكرة أن كراهية الذات ليست حقيقة، أو أنها حقيقة لا يمكن إنكارها ؛ إنها مجرد عاطفة.

٣- ممارسة الحديث الذاتيّ الذاتيّ :

عندما لا يكون لديك شفقة على نفسك، فستكون لديك كراهية ذاتية. إذا كنت تشعر بالرضا لفترة من الوقت، فحاولْ كتابة ما يعجبك في نفسك! قد لا تتذكر أي شيء في البداية، لكن لا داعي

للذعر. ابدأ بالتفكير في أشياء لا تكرهها بنفسك، ربما لديك وجبة وتعرف كيف تطبخها بشكل أفضل، أو تعتني بحيوانك الأليف.

- ضع هذه القائمة بحيث يمكنك العثور عليها بسهولة كل يوم. عندما تظهر أفكار الكراهية الذاتية، توقفْ، وخذْ نفسًا عميقًا، وقلْ بصوت عالٍ هذه هي القائمة!

٤- أعدْ تنظيمَ أفكارك السلبية :

هذا علاجٌ شائعٌ جدًّا. غالبًا ما يتم استخدامه للتعامل مع كراهية الذات والأفكار السلبية. يتم ذلك العلاج بتغيير رأيك إلى زاوية مختلفة قليلًا، ثم النظر في مزايا الوضع السيئ، أو التفكير في الإحباط من منظور جديد!

- هنا، عليك تدريب عقلك على التركيز فقط على الجوانب الإيجابية. لا تقل : "أنا لست جيدًا في التمثيل العام"، ولكن يمكنك أن تقول : "لا أعتقد أنني تحدثت جيدًا اليوم."

- نعم، هذا تغيير صغير، ولكن يمكن أن تلغي الجملة التي تقولها لنفسك "كل شيء، أو لا شيء" وتعيد تعريفها. بهذه الطريقة، لن تدوم المشاعر السلبيـة. يوضح هذا أيضًا أن الفوضى قد تكون في

الحالة فقط، مما يعني أنك تقبل أنه يمكنك القيام بعمل أفضل في المرة القادمة.

عندما تريد أن تقول "أكره نفسي"، ضع الفكرة جانبًا وفكر في بعض الطرق التي تجعل تعبيرك أكثر إيجابية.

٥- قضاء الوقت مع الناس الذين يجعلونك سعيدًا :

في معظم الأحيان، ترافق الكراهية الذاتية رغبة قوية في عزل الذات. قد تشعر أنه لا يجب أن تكون مع أصدقائك أو عائلتك، أو قد تشعر أنه لا أحد يريد الاقتراب منك. سيجعلك الحوار الداخليّ السلبيّ تعتقد أن الابتعاد عن المواقف الاجتماعية هو أفضل إجراء. ومع ذلك، فإن العكس هو الصحيح!

- يعدُّ التواصل مع الآخرين طريقة مهمة للقضاء على الأفكار السلبية ؛ لأنه يجعلك تشعر بتحسُّن حِيال نفسك. عندما تكون مع شخصٍ ما يمكنك مشاركة الضحك معه بسهولة، ستكون أكثر راحة مع بيئة تجعلك تشعر بالتقدير.

- يمكنك محاربة الأفكار السلبية للكراهية الذاتية، عن طريق قضاء الوقت مع الأصدقاء أو الأقارب. قم بنزهة معهم، أو شاهد فيلمًا، أو اذهبْ لتناول القهوة.

- ألا يوجد لديك أحد للاتصال؟ ضع في اعتبارك التحدث إلى الأشخاص الذين واجهوا مشاكل مماثلة عبر الإنترنت.

٦- لا تترددْ في طلب المساعدة :

تذكرْ أنك لن تكون وحدك أبدًا في رحلة صحتك العقلية. هناك دائمًا شخص معك في مرحلةٍ ما.

- يحتاج معظم الأشخاص إلى القليل من المساعدة للتغلُّب على الموقف الصعب للكراهية الذاتية. لذا، من الأفضل طلب المساعدة من أخصائي الصحة العقلية. لا حرجَ في طلب المساعدة من المحترفين. هذه واحدة من أفضل الطرق لتعلُّم كيفية إدارة كراهية نفسك وحوارك الداخليّ السلبيّ.

***

ملخص

- آمل أن تكون أكثر ثقة بنفسك.

- بينما تتابع وتكتشف ذاتك الحقيقية، فمن المرجَّح أن يزداد قلقك وصوتك الداخليُّ الناقد.

- ومع ذلك، لا يمكنك التخلِّي عن تحدِّي هذا العدو الداخليّ.

- بغضِّ النظر عن عدد الأفكار السلبية لكراهية الذات، يجب أن تعترف بحبك لنفسك.

- بمرور الوقت، سيصبح هذا الصوت أضعف وأضعف، وستتمكن من تحرير نفسك من هذه المشاعر ؛ ثم يمكنك فتح الباب لحياة أكثر إشباعًا.

هل تشعرُ بالخطأ؟ ٨ خطوات للخروج من المشاكل

عقلنا قوة لا تُصدق، وما زلنا نحاول فهمها اليوم. نشعر أحيانًا بالراحة والاستعداد لمواجهة العالم كله،ولكن بمرور الوقت، مع نمونا وتطورنا، قد تبدأ سلوكيات جديدة في الظهور في حياتنا.بعضها مفيد للغاية، ويمكن أن تساعدنا على تحسين حياتنا، بينما يمكن للآخرين أن يوقعونا في مشكلة،ويقودونا إلى نقطة ويجعلونا نشعر بالتعثر.

- أنت عالقٌ عاطفيًا. يمكن أن يؤدي ذلك إلى كل أنواع الأشياء، وهذا هو التحدي الذي نحتاج إلى التغلب عليه. بالطبع، من الممكن التغلب عليها. في البداية، حاول النظر في الأسئلة التالية :

لماذا نشعر بالاكتئاب؟

قبل أن يصبح مزاجك غير مستقر، تحتاج إلى معرفة سبب حضورك إلى هذا الموقف.

- ذكر الدكتور (أموديو) من MFT: لماذا يشعر الناس أن الحياة راكدة، كل هذا مرتبط بمشاعر خاصة: العار. فالبعض منا قلِقٌ من أفكاره المعيبة. في أعماقك، قد تعتقد أنك خاسر.

وعلى الرغم من أن العار عاطفة مؤلمة، إلا أن هذا المستوى من العار ليس من السهل اكتشافه. قال (عامود) : قد تكون مُخدرًا من الألم.

- لحسن الحظ، لاحظ (Amaud) هذا السلوك مرارًا وتكرارًا. ووفقًا لملاحظاته، فإن الأشخاص المضطربين عاطفيًا. يُظهرون واحدة على الأقل من الخصائص التالية :

الدفاع :

العار عاطفة لا تريد أن تختبرها ؛ لذا سيستجيب جسمك نفسيًّا من خلال حمايتك. هناك العديد من أشكال هذا الدفاع، ولكن الأكثر شيوعًا هو إلقاء اللوم على الآخرين أو تغيير الحجة، بحيث تتحمل مسؤولية أقل عن أفعالك.

الكمال :

هذا يعطي انطباعًا بأنك لا تعاني من عيوب و أنك قضيت الكثير من الوقت في التأكد من أن كل شيء يتم بدقة. سيسمح لك ذلك بالتسامح مع الخطأ البشري، ولكن من المحتَّم أن يحدث ؛ وسيجلب لك الكثير من الضغط.

الاعتذار :

يدفعنا العار إلى الاعتذار أو الطاعة. في بعض الحالات، يمنعنا العار أيضًا من الاعتذار؛ لتجنب الإحراج.

المماطلة :

على الرغم من أن أسباب التسويف لا نهاية لها، إلا أن العار هو أيضًا واحد منها ؛ إنه يأتي من خجل الفشل المحتمل عندما نلتزم بمهمة أو مشروع.

كل هذا منطقيٌّ ؛ لأنه بغضِّ النظر عن كيفية النظر إليه، من الواضح أن العار يؤدي إلى شكل من أشكال الشلل. فأنت محاصر بسبب :

- لا تريد الاعتراف بأنك مخطئ؛ لذا لا تريد التغيير.
- مهووس بالمظهر، ولا تعترف بارتكاب أخطاء.
- يسمح الاعتذار للأشخاص بإرشادك في اتجاهات مختلفة.
- تدفع الأشياء التي ستساعدك على حافة العار.
- كيف يمكنني التحرر من هذه المشاعر؟

الآن بعد أن أصبح لديك فهم أعمق لسبب حبس عواطفك، تحتاج إلى العمل بجدٍّ للخروج من الموقف. هناك عدة طرق للتغلب على عواطفك، ولكن جميعها تتطلب الكثير من العمل العقليّ، ولحسن الحظ، هناك بعض الطرق التي يمكنك القيام بها في المنزل.

١- ابحثْ عن مكان هادئ :

أو على الأقل مكان لن يُشتت انتباهك. بمجرد حصولك على هذا المكان، تأكدْ من الذهاب إلى هناك بانتظام. إذا لزم الأمر، قُمْ بجدولة بعض الوقت في التقويم.

الغرض من هذا المكان الهادئ هو البدء في تنمية صوتك الداخليّ. من هناك، ستكون قادرًا على سماعها، وتبدأ في التعرف على بعض العناصر والعواطف. في النهاية، ستكون قادرًا على التعرف على مشاعرك، ومعرفة أسبابها الجذرية.

٢- التعمُّق في العواطف :

بينما تستكشف صوتك الداخليّ، ستجد أن عاطفة واحدة يُمكن أن تخفي العديد من العواطف الأخرى! على سبيل المثال، قد تشعر بالغضب من شيءٍ ما، لكنه غالبًا ما يُخفي مشاعر عميقة، مثل : الخوف أو الألم. تتطلب هذه الخطوة حفرًا أعمق لفهم ما الآثار المترتبة على ذلك. إذا كنت لا تستطيع التعرُّف على مشاعرك بشكل صحيح، أو إذا كان لديك الكثير من المشاعر، فلاحظْ نفسك في الأسبوع التالي، ثم اجلس لاستكشاف آخر.

٣- تحديد السبب الجذريّ :

يمكنك البدء بطرح سؤال : "هل وجدت مصدر هذه المشاعر؟، أو هل ما زلت على السطح؟"

- على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالاكتئاب، فمن المحتمل أن تشعر بالاكتئاب والحزن في نفس الوقت. إذا كنت تريد التأكد من اكتشاف أكبر عدد ممكن من المشاعر و التعرف عليها.

٤- حاول التحدثَ عن كل مشاعرك :

فكرة تكرار الخطوات من ١ إلى ٣ هي التأكد من أن كل مشاعرك مكشوفة. مرة أخرى، يجب أن يكون لديك فهم جيد لسبب ردِّ فعلك بطريقة معينة، وما الذي يحفز ردَّ الفعل هذا؟ تخلق المشاعر مسارات في أدمغتنا. إذا لم نكن على دراية بمشاعرنا، فسنمر غالبًا بنفس العملية.

٥– النظر في عاطفة واحدة فقط.. في كل مرة :

بمجرد أن تفهم مشاعرك، تحتاج إلى التعمق أكثر لمعرفة نقطة الزناد الدقيقة.

- على سبيل المثال، يعاني الناس من الاكتئاب؛ بسبب الشعور العميق بالوحدة. قد يكون هذا بسبب الأحداث الماضية، أو حتى تجارب النمو. من خلال هذه الخطوة، عليك التأكد من أن مشاعرك تحت السيطرة.. لا تتستر عليها، حتى إذا كنت ترغب في ذلك.

- الطريقة الوحيدة للتغلب على الضائقة العاطفية هي التعامل معها، وليس دفنها مرة أخرى!

٦– استرحْ إذا لزم الأمر :

لا يمكنك التعامل مع المشاعر بشكل جيد في كل مرحلة. تستغرق هذه الأشياء وقتًا. واعتمادًا على العواطف التي تتعامل معها، قد تكون تجربة مؤلمة.

- ذكِّرْ نفسك أنه يمكنك أخذ قسط من الراحة، وحفظ المشاعر الأخرى في "الاجتماعات" الأخرى. إذا طورت عادة الذهاب إلى الأماكن الهادئة كثيرًا ؛ فسوف تتغلب على ذلك. يجب أيضًا أن تتجنب الأشخاص الذين يستفزونك أو يحكمون عليك ؛ لأنك ستحصل على فهم أكثر صرامة لمشاعرك، وستعرف ما يثيرك، الراحة وقت مهمٌّ جدًّا، يمكنك الراحة لفترة من الوقت، أو يمكنك الراحة لبعض الأشخاص أو الأنشطة.

٧– ابدأ بالشفاء :

إن الوقوع في شرك العواطف هو معرفة ما الذي يثير بعض العواطف والسلوكيات. الخروج من هذه المشاكل عن طريق : إدراك ذلك، وقبوله، وإيجاد السبب، ثم إجراء تغيير.

- يختلف وقت الوصول لهذه النقطة من شخص لآخر. قد تحتاج إلى عدة علاجات، بينما قد يستغرق البعض الآخر عدة أشهر.

- على أي حال، يجب أن تتأكد من أن لديك يقينًا نابعًا من مشاعرك، وأن تبدأ في وضع خطة لبدء الشفاء، وللقيام بذلك، يجب أن تبدأ في تغيير: حياتك، وبيئتك، وعاداتك.

- على سبيل المثال، إذا كنت تشعر أن الكثير من تصرفات صديقك تعوقك، فابدأ في البحث عن أصدقاء جدد، والتوسع في هذا المجال. بعض الأمثلة الشائعة الأخرى تستخدم التأكيد، أو حتى اتخاذ قرارات أكبر؛ لإخراجك من منطقة الراحة الخاصة بك، هناك العديد من الطرق للقيام بذلك، ولكن من الأفضل أن تفعل ما تعتقد أنه الأفضل لك.

٨- حافظْ على تدفُّق مشاعرك :

القوْل أسهل من الفعل ؛ لأن الناس سوف ينتكسون عما كانوا يقولونه. الحيلة هي وضع حدود وتوقعات لنفسك. إذا كنت لا تريد أن تكون مع شخص معين، أخبره أنك تفعل شيئًا ضروريًّا لصحتك وسعادتك. هناك أشيـاء أخرى للسيطرة على نفسك، من خـلال

مراقبة مشاعرك من وقت لآخر.

- تأكد من أنك تسلك المسار الذي تريد أن تسلكه و أنك راضٍ عنه، يمكن أن يشمل ذلك التأمل أو كتابة اليوميات للتعرف على مشاعرك، ومعالجتها بشكل منتظم.

- يمكن تخفيف الراحة العاطفية ؛ لاتخاذ إجراءات تجعل نفسك أكثر مسؤولية عما تفعله. في الوقت نفسه، يمكنك أيضًا التعامل معه بطريقة، يمكنك من خلالها المضيّ قدمًا، والرضا عن قرارك.

تخلَّصْ من المشاكل وعِشْ حياتك الخاصَّة :

عندما تشعر بالإحباط، يمكنك إلقاء اللوم على عار شيء ترفض الاعتراف به. هذا الشعور بالخجل يضعك على هذا الطريق، ويجعلك تشعر بالشلل ؛ لذا فأنت محاصر!

- من خلال فضح العار وقبوله، ستتمكن من وضع خطة والبدء في تغيير حياتك. الأمر بهذه البساطة، لكن وكما تعلم، فإن الأمر يتطلب صلابة ذهنية، وقدرة على التعامل مع مشاعرك المؤلمة، التي يتم قمعها بشكل طبيعي!

- خذْ كل الوقت الذي تحتاجه للخروج من المشاكل. هذا جزء من رحلتك إلى مزيد من النمو والحرية.

١٣ طريقة للتغلُّب على الشكِّ الذاتِيّ

(حتى تتمكن من المُضِيّ قدمًا في الحياة)

" الشك هو خيانة الإيمان؛ لذلك سوف نتخلى عن المحاولة ونفقد ما يجب أن يكون لدينا." **(وليم شكسبير)**

الشك في النفس هو صوت يجعلك تنسحب و تقنعك، سيمنعك من اغتنام الفرص، سيجعلك تبدأ أو تنتهي الأمور أكثر صعوبة.بالطبع، في بعض الأحيان يكون ذلك مفيدًا ؛ لأنه يمكن أن يساعدك على التعرف على قيودك الحالية بوضوح، أو التعرف على فكرة غير ناضجة أو سيئة، ولكن الأهم من ذلك أنه سيعيق حياتك!

ـ إذن كيف تتغلب على هذه الصعوبات؟ وكيف تتغلب على لحظات الشك الذاتي هذه، وتسمح لنفسك بالمضي قدمًا مرة أخرى؟

في هذه المقالة، سوف نستكشف معًا ١٣ تقنية وعادات، تساعدني على تقليل صوتي الداخليّ المدمر :

١– قُلْ توقفْ :

عندما تكون لديك شكوك في قلبك، تصرف بسرعة، لا تدعها تخرج عن السيطرة، ولا تدعها تتحول من همسات إلى سلسلة من الجُمَل المحبطة! بدلًا من ذلك، يجب أن تدحض الجزء الذي تشك فيه: في ذهنك، قلْ أو اصرخ بشيء من هذا القبيل : "لا، لن أذهب بهذه الطريقة مرة أخرى."

ـ من خلال مثل هذا التصرف البسيط ؛ يمكنك كسر عقلك، و إيقاف الشكوك الذاتية الداخلية.

٢– النظر إلى الماضي وتغوص في الذكريات :

واجهْ نفسك واسألها: كم مرة شككت في نفسي أو خفت من حدوث شيء ما، ولا تزال الأشياء السلبية حقيقة بعد اتخاذ إجراء؟ بالنسبة لي، أو ربما بالنسبة لك. الجواب : لا، على الإطلاق.

- عادة ما يكون الشك في النفس مجرد وحش في دماغك! وسيستخدمه عقلك لمنعك من إجراء التغييرات، وإبقائك في منطقة الراحة الخاصة بك. إذا نظرت إلى الوراء، ستجد أنه على الرغم من الشك في الذات، فإن العديد من الأشياء تسير على ما يرام؛ وبناءً على ذلك، فمن المرجح أن تتخلى عن هذه الشكوك الذاتية، أو تتجاهلها، وتركز على الأشياء الأكثر احتمالًا،على النتائج الإيجابية، ثم اتخذْ إجراءً.

٣- تحدثْ مع الآخرين :

إذا أخفيت أفكارك في قلبك، فسوف تصبح مشوهة أو مبالغ فيها أو لا تتماشى مع الواقع أو التوقعات المعقولة. وعندما يتعلق الأمر بفكرة الشك الذاتي، فإن هذا صحيح جدًّا. لذا، قم بتعريضها للشمس، وتحدث مع شخص قريب منك حول شكوكك الذاتية. فمجرد قولها، والتحدث بصوت عالٍ ؛ يمكن أن يساعدك هذا على فهم مدى المبالغة في هذه الأفكار.

من خلال التحدث عن هذه المخاوف مع الأشخاص الذين يدعمونك؛ يمكنك تغيير هذه التصورات.

٤- لا تقعْ في فخّ المقارنة :

إذا كنت تقارن نفسك في كثير من الأحيان مع الآخرين، مع نجاحهم، خاصة مع القصص الرائعة التي يشاركونها على وسائل التواصل الاجتماعي، فسوف ينتشر الشك الذاتي بسرعة.

- أفضل طريقة هي مقارنة نفسك مع نفسك. انظر إلى أي مدى وصلت. انظر إلى ما تغلبت عليه. انظر كيف تصرُّ وتنجح وتنمو؟!

٥- ابدأْ في كتابة يوميات :

لا تخدع الرأي العام الحالي، فالاحتفاظ بمذكرات هو عادة مفيدة لكثير من الأسباب. عندما يتعلق الأمر بالشك في النفس، يمكن أن تساعدك هذه المذكرات في :

قمْ بعمل سِجل واقعيّ لحياتك :

يساعدك على تذكر الأشياء الإيجابية، والنجاحات التي حققتها، وكيف تتغلب على الصعوبات إذا كنت تميل إلى تذكر الأشياء السلبية.

أسهل للحصول على الوضوح :

إذا قمت بكتابة سؤال على الورق، أو في ملف كمبيوتر بدلًا من التفكير فيه مرارًا وتكرارًا في رأسك ؛ فمن الأسهل غالبًا تقليل مخاوفك وشكوكك وتصنيف أفكارك.

من خلال سرد الإيجابيات والسلبيات، ومراجعة أفكارك، ومشاعرك، والحوادث المماثلة، وكتابة آرائك المختلفة حول المشكلة؛ ستجد الحلول بسهولة أكبر، وتنظر في التحديات التي تواجهها بطريقة أوضح وأكثر هدوءًا.

٦- تذكرْلا يهتم الأشخاص كثيرًا بما تفعله أو ما تقوله:

إذا كنت قلقًا بشأن ما سيفكر به الآخرون، أو ما يقولونه تعليقًا على ما فعلت؛ فإن الشك الذاتيّ سيصبح أقوى، وستقع في التقاعس والخوف. عندما يحدث هذا، عليك أن تُذكر نفسك بأن الحقيقة هي أن الناس لا يهتمون بما تفعله أو تتركه؛ إنهم مشغولون للغاية، ويفكرون في : أنفسهم، والأطفال، والحيوانات الأليفة، والوظائف والألعاب الرياضية القادمة، ويقلقون بشأن ما سيقوله الناس عنهم!

٧- ما يقوله أو ما يفعله الآخرون قد لا يكون له علاقةٌ بك (أو لا علاقة له بما تعتقده) :

عندما ينتقدك شخصٌ ما، يمكنك بسهولة أن تشك في نفسك.

- عندما يرفضك شخصٌ ما، على سبيل المثال، بعد أن تعتقد أن الموعد الأول سار بشكل جيد، لكنك لم تحصل على الفرصة الثانية؛ فليس من المستغرب أن تشعر بخيبة أمل في نفسك، ولكن، ماذا لو كان ما يقوله أو يفعله هذا الشخص لا علاقة له بك؟!

- ربما تحدث زميلك معك بقسوة؛ لأن هذا اليوم أو الشهر أو زواجه كان فظيعًا؟ لا يمكنك معرفة كل ما يحدث في حياة الآخرين؛

فالعالم لا يدور حولك! لذلك، لا تسيؤوا فهم اللوْم والشك دون أي سبب.

٨– كُنْ متفائلًا :

- يمكن أن ينتقل لك حماس الآخرين وتحفيزهم وتفاؤلهم.

- خصص ٢٠ دقيقة لقراءة كتاب مسموع، أو بودكاست، أو كتاب.

- يمكن أن تساعدك هذه الدقائق القصيرة البالغ عددها ٢٠ دقيقة على تحويل شكوكك الذاتية إلى تفاؤل، وتسمح لك بالتفكير البنَّاء في تحدياتك.

٩– تعاملْ مع النكسات على أنها مؤقتة :

عندما تواجه انتكاسات، قد تبدأ في النظر إلى الأمور بشكل سلبيّ ومظلم؛ وقد ترى الانتكاسات الحالية كالمعتاد الجديد الخاص بك!

- هذه الطريقة في النظر إلى الأشياء ؛ ستجعلك تعتقد أنه لا فائدة من الاستمرار في التصرف. وحينئذ تذكر : أنت لا تفشل بسبب الفشل. كل من يجرؤ على المخاطرة سيواجه نكسات، إنها مجرد جزء من تحقيق النجاح بالحياة.

- في بعض الأحيان تسير الأمور على ما يرام، وأحيانًا أخرى لا تكون كذلك؛ لذا، لا تدعِ الفشل يصبح حدثًا كبيرًا، أو يحدد هويتك.

- اسألْ نفسك : ما الذي يمكنني تعلُّمه من هذه النكسة؟

- حوِّل الأخطاء أو الفشل إلى مصلحتك الخاصة، وامضِ قدمًا مرة أخرى بطريقة أكثر ذكاء.

١٠– تحسين مهاراتك :

على سبيل المثال، إذا كنت تشك في نفسك كثيرًا قبل التحدث في المدرسة أو في العمل، فعليك تحسين مهاراتك في التحدث.

- اقرأ بعض الكتب حول هذا الموضوع وتمرنْ أمام المرآة في المنزل، أو أمام الأصدقاء، أو قم بشراء بعض الدورات التدريبية؛ لاكتساب الخبرة أو المعرفة التي تحتاجها. في هذه الحالة، ستشعر بمزيد من الثقة والقدرة والراحة!

١١- لا تلُمْ نفسك على ذلك :

الطريقة الشائعة للتعامل مع الشك الذاتيّ هي أن تغضب من نفسك وتفتقر إلى الدافع. حاول أن تضرب نفسك و تترك نفسك تمضي قدمًا! لكن في تجربتي، هذا لا يساعد كثيرا.

- لقد وجدت أنه عندما يكون الشك في النفس، فإن إظهار اللطف والتفكير البنَّاء هو الخيار الأفضل؛ لذلك أقول شيئًا لطيفًا وفهمًا لنفسي، لكنني أسأل نفسي أيضًا: ما الخطوة الصغيرة التي يمكنني اتخاذها في هذه الحالة؟ ثم اتخذت خطوة صغيرة جدًّا، وبدأت في التحرك خطوة بخطوة في الاتجاه الذي أريده.

١٢- احتفلْ بهذه الخطوة الصغيرة والفوز :

عندما تخطو خطوة صغيرة إلى الأمام، مثل إعداد موقع الويب الخاص بك، أو الجري لمدة ٥ دقائق يوميًّا لشهور أو سنوات، فقد نجحت!

قد يكون الأمر صغيرًا جدًّا بالنسبة لك، لكنه لا يزال انتصارًا؛ لذا، احتفلْ به : تناول وجبة خفيفة لذيذة، أو استخدم طعامك المفضل لتناول العشاء، أو اقضِ بعض الوقت في هوايتك المفضلة، أو اشترِ ما تريده بنفسك.

- سيجعلك هذا الاحتفال مليئًا بالتحفيز مرة أخرى، ويجعل أفعالك أكثر شغفًا ومتعة. في نفس الوقت سوف تضع شكوكك جانبا؛ حتى تتمكن من المضيّ قدمًا، والحصول على انتصارات أكثر أو أقل.

١٣- تذكرْ: يمكنك التصحيح على طول الطريق :

في رحلتك نحو هدف أو حلم، فإن محاولة التخطيط لكل فعل يمكن أن يرهقك؛ ويؤدي إلى قدر كبير من الشك الذاتي.

- ونظرًا لأن أفضل خطة غالبًا ما تبدأ في الانهيار قليلًا، أو تحتاج إلى بعض التغييرات عند مواجهة الواقع؛ فعادةً ما تكون غير فعالة.لذا، ضع بعض الخطط التقريبيَّة، وابدأ رحلتك. تذكرْ، يمكنك دائمًا التحرك في الاتجاه الذي تريده. وبينما تستمر في هذا المسار، ستكتسب معرفة وخبرة وملاحظات جديدة ؛ وبالتالي تكتسب قوة جديدة.

***

٦ أسباب تجعلُ الأشخاصَ الأذكياءَ غيرَ سعداء

هل لاحظت أن أولئك الأكثر ذكاءً والأكثر قدرة على التفكير العميق ليسوا سعداء في الواقع؟ فقد يكون لديهم شريك حياة جميل وعائلة ونجاح مهنيّ، ومع ذلك، هناك دائمًا أشياء تجعلهم يشعرون بالوحدة والحزن والاكتئاب، وكما قال (إرنست همنجواي): "إن سعادة الرجل الحكيم هي أثمن ما أعرفه". إذن، لماذا السعادة للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع معدلات الذكاء نادرة؟!

فيما يلي ستة أسباب محتملة :

١– يحلُّ الأشخاصُ الأذكياءُ كلَّ شيء :

يميل الأشخاص ذوو الذكاء المرتفع إلى الإفراط في التفكير، وسوف يُحللون باستمرار كل ما يحدث داخل الحياة وخارجها. من الواضح أن هذا يمكن أن يكون مرهقًا، خاصةً عندما تجعلك عملية تفكيرك تستخلص استنتاجات غير مرحب بها أو محبطة.

- هل سمعت مقولة : "الجهل نعمة"؟! هذه المقولة تعني: أنه كلما قلَّ فهمك، كلما كنت أقلَّ اهتمامًا؛ وبالتالي، أنت أكثر سعادة!

في بعض الأحيان، تكون القدرة على قراءة الذات الحقيقية، والدوافع الخفية للآخرين كافية لتجعلك تشعر بخيبة أمل في العالم كله، ناهيك عن مشاعر التفكير في القضايا الفلسفية، والقضايا العالمية، والمعضلات الأبديَّة التي لا يمكن حلها في الحياة!

٢– يتمتعُ الأشخاصُ الأذكياءُ بمعايير أعلى :

الأشخاص الأذكياء يعرفون ما يريدون، وبغضِّ النظر عن مجال الحياة الذي نتحدث عنه، فلن نكون راضين عنه. هذا يعني أنه من الصعب عليهم أن يكونوا راضين عن إنجازاتهم

وعلاقاتهم، وعن كل ما لديهم في حياتهم. بالإضافة إلى ذلك، يعاني العديد من الأشخاص ذوي العقول النظرية البارزة من افتقار إلى الحكمة العملية، والرؤية المثالية للعالم إلى حدٍّ ما، لذلك، عندما تواجه توقعاتهم واقع الحياة القاسي و الآخرين ؛ فسوف تؤدي حتمًا إلى خيبة الأمل!

٣- الأشخاصُ الأذكياءُ قاسون للغاية على أنفسهم :

سببٌ آخر لعدم سعادة الأشخاص الأذكياء ألا وهو أنهم يميلون إلى أن يكونوا صارمين للغاية مع أنفسهم. هنا، أنا لا أتحدث فقط عن إنجازات الفرد وإخفاقاته. غالبًا ما يحلل الأشخاص الأذكياء والعميقون أنفسهم وسلوكهم بطريقة صارمة للغاية، كما لو كانوا يبحثون عن عمد عن أشياء لإلقاء اللوْم على أنفسهم!

- في بعض الأحيان، تستلقي على السرير محاولًا النوم، وتتذكر فجأة موقفًا (ربما حدث ذلك منذ سنوات، أو على الأقل قبل بضعة أشهر) عندما لم تتصرف بالطريقة التي يجب عليك القيام بها؛ هذا يكفي لإزعاج نومك وتدمير مشاعرك!

- غالبـًا ما يعانـي الأشخـاص الأذكـياء من ذكريات الماضي، ومن

أخطائهم الماضية. كل هذا يمكن أن يُولِّد الذنب، و عدم الرضا والعواطف السلبية الأخرى، وهذه العواطف يمكن أن تسمم سعادة الشخص!

٤- الحقيقة ليست كافية :

لن يتوقف الأشخاص ذوو الذكاء المرتفع عن السعي وراء شيء أكبر نموذج ومعنى وهدف. أما الأعمق والأكثر حلمًا، فلن يتوقفوا عند هذا الحدِّ؛ إن عقلهم وخيالهم لن يسمحوا لهم بالاسترخاء والاستمتاع بـ "الأشياء الجيدة في الحياة".

أريد أن أقول : إن الواقع التافه مملٌّ للغاية بالنسبة لهم. مثل هؤلاء الناس يرغبون في شيء رائع ومثالي وأبدي. بالطبع، لا يمكن العثور عليهم في العالم الحقيقي!

- هل شعرت من قبل أنك لا تنتمي هنا، وأنك يجب أن تعيش في عصر آخر، أو على كوكب آخر؟! غالبًا ما يشعر الأشخاص ذوو الذكاء المدروس والعالي بهذه الطريقة. كيف يمكنك أن تكون

سعيدًا عندما تكون غير معتاد على العالم الذي تعيش فيه؟!

٥- الافتقار إلى التواصل والتفاهم المتعمق :

إن فهم الآخرين بشكل حقيقيٍّ هو أحد أعظم التجارب التي يمكن أن يتمتع بها الشخص. من المريح جدًا أن تجلس في مكان هادئ مع شخص يشبهك في التفكير، وإجراء محادثة هادفة، وإدراك أن هذا الشخص يفهم أفكارك ومشاركة آرائك حول العالم.

للأسف، نادرًا ما يتمتع الأشخاص الأذكياء بهذا النوع من المرح. سيشعر الكثير منهم بالوحدة وسوء الفهم، تمامًا كما لا يستطيع أحد أن يرى ويُقدر عمق أفكارهم.

- أكد العلم الآن أن الأشخاص ذوي معدل الذكاء المرتفع يحتاجون إلى أنشطة اجتماعية أقل من الأشخاص العاديين ليكونوا سعداء. ومع ذلك، فهذا لا يعني أن الأشخاص الأذكياء لا يرغبون في التواصل بين الأشخاص والمحادثة الجيدة.. إنهم يحبون فقط التحدث عن أشياء شيّقة وذات مغزى، وليس عن الطعام والطقس وخطط نهاية الأسبوع! وغنيٌّ عن القول، إنه من الصعب بشكل خاص العثور على شخص يمكنه التحدث بعمق اليوم ؛ بسبب الاستهلاك اليوم والمجتمع الماديّ.

٦- يعاني العديد من الأشخاص الذين لديهم معدل ذكاء مرتفع من مشاكل نفسية :

أظهرت العديد من الدراسات أن ارتفاع معدل الذكاء مرتبط بالأمراض العقلية، مثل: القلق الاجتماعيّ، والاضطراب ثنائيّ القطب. هل هذه الظروف أثر جانبي لعبق إبداعي وعقل ذكيّ؟! لم يُظهر أي بحث هذا، ولم يكشف العلم بعدُ عن سر العقل البشري!

في الوقت نفسه، لا يزال الأشخاص الأذكياء الذين لا يعانون من أي اضطرابات عقلية عُرضة لما يسمى بالاكتئاب الوجوديّ ؛ والذي ينتج عادة عن الإفراط في التفكير.

إذا كنت تفكر وتحلل كل شيء بعمق، في لحظة معينة، تبدأ في التفكير في معنى الحياة والموت والوجود. ثم، هذا يكفي لجعلك ترغب في إعادة تقييم حياتك، ونتيجة لذلك؛ ستشعر بالحزن بدون سبب واضح!

***

الأسبابُ الشائعةُ لضباب الدماغ

وما يمكنك القيام به

يمكن عادة إزالة ضباب الدماغ بالعلاج المناسب، ولكن قبل ذلك، تحتاج إلى معرفة ما الذي يسبب "ضباب الدماغ".. تابع القراءة لمعرفة الأسباب الشائعة لضباب الدماغ، والحالات الصحية ذات الصلة، وما إلى ذلك.

- "ضباب الدماغ" سيجعلك تشعر بالنوم! غالبًا ما يعاني الأشخاص الذين يعانون من هذه الأعراض من التعب، أو صعوبة التركيز، أو النسيان، أو عمليات التفكير غير الواضحة التي كنت عليها مؤخرًا ؛ مع ضباب الدماغ، حتى المهام البسيطة يمكن أن تصبح تحديات.

- هناك العديد من الأسباب المحتملة لضباب الدماغ، بما في ذلك قصور الغدة الدرقية أو الحالات الصحية المتعلقة بالاكتئاب، أو العوامل المرتبطة بنمط الحياة، مثل: الإجهاد على المدى الطويل، أو نظامك الغذائي.. يمكن أن تؤثر أيضًا على تفكيرك ،ليس من السهل دائمًا معرفة سبب ضباب الدماغ، ولكن في كثير من الحالات، يمكن أن تساعد بعض الاختبارات في العثور على سبب ضباب الدماغ.

الأسباب الشائعة لضباب الدماغ

- تشمل الأسباب الشائعة لضباب الدماغ :

- **نقص ڤيتامين :**

النظام الغذائيّ الصحيّ ليس فقط ضروريًّا للصحة البدنية؛ فنظامك الغذائي يلعب أيضًا دورًا مهمًّا في الأداء العقلي. يمكن أن يسبب النظام الغذائي الذي يعاني من نقص التغذية نقصًا في

الفيتامينات؛ مما يؤدي إلى ضباب الدماغ.

- على سبيل المثال، تساعد فيتامينات مثل : B٩ و B١٢ في الحفاظ على صحة الدماغ، لذلك، إذا كان مستوى هذه العناصر الغذائية الأساسية منخفضًا جدًّا، فقد تحدث مشاكل معرفية.

- **الحساسية الغذائية :**

الحساسية لبعض الأطعمة يمكن أن تُسبب أيضًا مجموعة متنوعة من الأعراض، بما في ذلك ضباب الدماغ، بعد تناول هذه الأطعمة لساعات أو أيام. أفاد الناس أن ضباب الدماغ اختفى بعد إزالة هذه الأطعمة المسببة للحساسية من نظامهم الغذائيّ.

- **مرض الغدة الدرقية :**

إذا لم تفرز الغدة الدرقية ما يكفي من الهرمونات ؛ فسيحدث قصور الغدة الدرقية. الضباب الدماغيّ هو أيضًا أحد الأعراض المحتملة لمرض الغدة الدرقية هذا (ملاحظة : معدل إصابة النساء هو ١٠ مرات من الرجال.)

- **التغيرات في ضغط الدم :**

ضغط الدم غير الطبيعيّ في بعض الأحيان هي سبب ضباب

الدماغ ؛ وذلك لأن دمك سيوفر الأكسجين للدماغ؛ لذا، فإن تدفق الدم غير الكافي سيؤثر أيضًا على وظيفتك العقلية.

- **حالات الصحة العقلية :**

إذا وجدت أن تفكيرك غير واضح بما فيه الكفاية، فقد تكون حالات الصحة العقلية مثل : القلق أو الاكتئاب هي السبب. قد يكون اضطراب نقص الانتباه المفرط (ADHD) هو سبب ضباب الدماغ أيضًا.

- **الآثار الجانبية للمخدرات :**

بعض الأدوية التي لها وصفة طبية لها آثار جانبية يمكن أن تطمس تفكيرك. تظهر هذه الآثار الجانبية عادة في الأسابيع القليلة الأولى من تناول الدواء الجديد. ولكن في بعض الأحيان، ستظهر الآثار الجانبية لاحقًا. وقد يحدث ضباب الدماغ أيضًا بعد تغيير جرعة الدواء أو الدواء المركب.

- إذا ظهرت عليك أعراض مثل هذه، فتحدَّثْ إلى أحد العاملين الطبيين، وأخبرهم بالأدوية التي تتناولها ؛ حيث يمكن للطبيب مساعدتك في تحديد ما إذا كانت هذه الأدوية تسبب آثارًا جانبية.

- **التعرُّض للمعادن الثقيلة :**

في بعض الحالات، قد يكون ضباب الدماغ إشارة للتعرض للمعادن الثقيلة السامة، مثل : الزئبق أو الزرنيخ، والتي يمكن أن تُسبب الارتباك أو التعب أو فقدان الذاكرة.

الظروف الصحية المتعلقة بضباب الدماغ

قد يرتبط ضباب الدماغ أيضًا بالعديد من الحالات الصحية المختلفة، بما في ذلك :

الاكتئاب :

الاكتئاب يمكن أن يؤثر على تركيزك ويجعله صعبًا. إذا كنت تعتقد أنك تعاني من الاكتئاب، فمن الضروري طلب المساعدة على الفوْر (عادة ما يُخفف العلاج من مظاهر الاكتئاب).

الإجهاد :

الإجهاد يمكن أن يستنفد دماغك، ويسبب الالتهاب، ويعطل أنماط نومك. الأشخاص الذين يعانون من الإجهاد غالبًا ما يكونون مرهقين عقليًّا؛ وسيؤثر هذا التعب على تركيزك.

فقر الدم :

إذا لم يكن لديك ما يكفي من خلايا الدم الحمراء الصحية، تُسمى هذه الحالة بفقر الدم، فقد تشعر بالتعب أو الاكتئاب. عادة ما يحدث فقر الدم بسبب نقص ڤيتامين B٩ أو B١٢

الألم العضليُّ الليفيّ :

يرتبط الألم العضليّ الليفيّ بالألم المزمن، ومشاكل النوم والمزاج، ومشاكل الذاكرة. الباحثون ليسوا متأكدين من أسباب الألم العضليّ الليفيّ. ولكن تظهر الأعراض عادة بعد الصدمة الجسدية، أو المرض، أو العدوى، أو الأحداث المجهدة.

متلازمة التعب المُزمن:(CFS)

CFS هو مرض معقَّد يمكن أن يُسبب التعب الشديد والمستمر. قد يكون هذا المرض مرتبطًا بالعدوى أو مشاكل الجهاز المناعيّ، أو اختلال التوازن الهرمونيّ.

يمكن أن يؤدي التعب الناتج عن متلازمة التعب المزمن أيضًا إلى ضعف الذاكرة والتركيز. لا يوجد اختبار خاص لمتلازمة التعب المزمن، ولكن اختبارات الدم يمكن أن تساعدك في الحصول على تشخيص دقيق.

الخرف :

معظم ضباب الدماغ لا علاقة له بالخرف. ولكن إذا كان عمرك يزيد عن ٦٥ عامًا، فأنت بحاجة إلى الإبلاغ عن حالتك إلى الطاقم الطبيّ على الفوْر. إذا اشتبه طبيبك في إصابتك بالخرف، فسيُجري اختبارات خاصة لإجراء التشخيص.

- لا توجد اختبارات دم للكشف عن الخرف، لكن الاختبارات المعرفية يمكن أن تحدد ما إذا كان لديك علامات الخرف.

اضطرابات النوْم :

حتى إذا كنت تنام ٨ ساعات في الليلة، فإن نوعية النوم السيئة يمكن أن تجعلك مُنهكًا وغير قادر على التركيز. غالبًا ما يُشار إلى الاضطرابات، مثل : توقف التنفس أثناء النوم على أنها سبب ضعف جودة النوم.

اطلب الرعاية الطبية لضباب الدماغ

إذا كنت تريد معرفة كيفية التخلص من ضباب الدماغ بعد البدء في التأثير على جودة حياتك، فمن الأفضل دائمًا طلب المساعدة الطبية. إذا كنت تعاني من فقدان الذاكرة المفاجئ أو الكلام

غير المرغوب فيه، فاطلب العناية الطبية على الفور؛ فقد تكون هذه أيضًا علامات على حالة طبية طارئة.

- خلال التقييم الأوليّ، قد يطلب مقدم الرعاية الصحية مزيدًا من التفاصيل حول ضباب دماغك. إذا كان ذلك ممكنًا، قمْ بإعداد السجلات الطبية مسبقًا ؛ حتى تتمكن من إخبار الطبيب بالأعراض المحددة التي تلاحظها. قد ترغب أيضًا في ذكر التغييرات في جدول نومك الأخير، أو التغييرات في النظام الغذائي، أو تغييرات أخرى في نمط حياتك.

- لا يوجد حاليًا علاج واحد لضباب الدماغ. وبدلًا من ذلك، سيأخذ طبيبك في الاعتبار: الأعراض، والتاريخ الطبيّ، ونتائج الاختبارات المعملية.

ومن هنا، يمكنهم إجراء التشخيص والمساعدة في وضع خطة علاجية، والتي قد تشمل: الأدوية، أو العلاج النفسيّ، أو المشورة، أو تغيير نمط الحياة.

إذا لم يكن مقدم الرعاية الصحية متأكدًا مما يسبب ضباب دماغك ؛ فقد يقدمك إلى أخصائي لإجراء تقييم أكثر تعمقًا.

طرق لتقليل الضباب الدماغيّ

يمكن أن يساعد نمط الحياة الصحيّ على حماية وظيفتك المعرفية. يمكنك المساعدة في الحفظ والتركيز من خلال :

- نظام غذائي متوازن وتغذية كافية.
- تمرَّنْ بانتظام.
- احصلْ على قسط كافٍ من النوم كل ليلة.
- تأمَّلْ.
- شاركْ في هواية تخفف من التوتُّر.

أسئلة متكررة حول ضباب الدماغ

ما ضباب الدماغ؟

يشير "ضباب الدماغ" إلى التجربة المعرفية للفكر البطيء، و عدم الانتباه، والنسيان، والارتباك ؛ يمكن أن تؤثر هذه الأعراض على عملية تفكيرك و فهمك و حكمك و ذاكرتك.

كيف يشعر مَرضى ضباب الدماغ؟

كثير من الناس الذين يعانون من ضباب الدماغ يصفون أفكارهم بأنها "غائمة". قد يجدون صعوبة في التركيز عند قراءة كتاب أو بريد إلكتروني. وذكر آخرون أن لديهم مشاكل في الذاكرة. على سبيل المثال، قد يكونون قد وضعوا هواتفهم المحمولة، أو مفاتيحهم، أو حقائبهم في غير موضعها. يمكن أن يتداخل ضباب الدماغ أيضًا مع قدرتك على استيعاب، وتذكُّر معلومات جديدة.

إلى متى سيستمرُّ الضبابُ الدماغيُّ؟

تختلف أعراض الضباب الدماغي من شخص لآخر. في بعض الأحيان، قد يكون ضباب الدماغ مؤقتًا. لكن بعض الناس أفادوا بأن "ضباب دماغهم" يكبر ويكبر بمرور الوقت. يجد آخرون أن أعراضهم تأتي و تذهب. في كثير من الحالات، سيساعد معالجة السبب الجذريّ في مسح "ضباب الدماغ".

هل هناك علاج لضباب الدماغ؟

في التحليل النهائي، علاج الضباب الدماغيّ هو حل السبب الجذريّ. نظرًا لوجود العديد من الأسباب المحتملة لضباب الدماغ، فلا يوجد علاج واحد فعَّال للجميع، لذا، فإن طريقة التخلص من ضباب الدماغ هي اكتشاف سبب ضباب الدماغ، "وصف الدواء المناسب "، وحلها بشكل أساسيّ.

ـ ملاحظة : عادة ما يكون ضباب الدماغ علامة على الإجهاد المؤقت أو التعب، ولكنه قد يعني أيضًا مشاكل طبية أكثر خطورة.

***

كيفيةُ استخدام نظرية الدافع

هل تساءلت يومًا عن سبب تحفيزك الشديد في بعض المواقف، ولكن ليس في المواقف الأخرى؟ والأهم من ذلك، هل فكرت في كيفية تأثير ذلك على حياتك؟. يكشف البحث العديد من النظريات حول الدافع، كلٌّ منها له مميزاته الخاصة، وسيكون تأثير الاستخدام المختلط أفضل. ولكن ما الدافع الحقيقيّ؟.. وما تأثيره على الواقع الذي نخلقه لأنفسنا؟. **ما الدافع؟**

يتضمن الدافع الرغبة أو الاشمئزاز. هذا يعني أننا إما نريد ما نفعل، أو لدينا رغبة في تجنب شيء ما. هذا يفسر: لماذا من السهل علينا اتخاذ إجراءات بشأن بعض الأشياء والتأجيل على أشياء أخرى؟ وكما تعلمون، فالتسويف يضعنا حقًّا على طريق تضييع أعمارنا بدون طائل. بالإضافة إلى ذلك، ونظرًا لأن لدينا جميعًا دوافع مختلفة ؛ فإن هذا يجعل الأمور أكثر تعقيدًا، ويقودنا إلى الاعتقاد بأن الأمر يتعلق فقط بتحديد هدف لتحفيزنا. ومع ذلك، فإن الأمور ليست بهذه البساطة دائمًا؛ لأن تحديد هدف بدون عوامل مهمة أخرى سيقلل من دافعنا فقط. الخبر السارُّ هو أنه بمزيد من المعرفة، يمكننا اكتساب نظرة ثاقبة لما يحفزنا. هذه مجرد مسألة فهم النظريات ذات الصلة بنا، ومن ثَمَّ استخدامها بوعي.

٣ نظريات تحفيزيَّة

من خلال الخبرة والبحث، حددت ثلاث نظريات تحفيزية، أعتقد أنها الأكثر فعالية :

١- نظرية تحديد الهدف (لوك) :

في عام ١٩٦٨، نشر (إدوارد إي لوك) نظريته الرائدة لتحديد الأهداف، هذا فريد من نوعه و قد صمد أمام اختبار الزمن. لقد مرت حوالي ٥٠ عامًا منذ تجربة تحديد الهدف الأولى ؛ حيث مرت ٢٨ سنة منذ نشر النظرية لأول مرة. بناءً على خبرتي الشخصية و تعاوني مع العملاء، فإن

تحديد الأهداف سيعطينا بالفعل دافعًا قويًّا. عندما نحصل على الهدف الذي نريده، سوف يحفزنا على التقدم نحوه. دعونا نركز أكثر، فالمشكلة تكمن في : تحديد الأهداف يكون فعالًا فقط عندما يتم استيفاء معايير معينة ؛ لذلك من المهم فهم هذه المعايير. و فيما يلي العناصر المهمة لنظرية (لوك) :

يجب أن تكون الأهداف صعبة وقابلة للتحقيق :

إذا كان الهدف سهلًا جدًا، أو يعتبر صعبًا للغاية، فسوف نفتقر إلى الدافع، وهذا يعني أن الهدف يجب أن يكون واقعيًّا وقابلًا للتطوير.

يجب أن تكون الأهداف محددة وقابلة للقياس :

يمكن أن يوفر لنا هذا اتجاهًا أكثر وضوحًا، ويساعدنا على قياس التقدم أثناء وصولنا إلى المعالم.

الالتزام بالأهداف :

يجب اتخاذ قرار حازم لتحقيق هذا الهدف. إذا لم يكن هناك التزام، فمن السهل ألا تعمل بجدٍّ.

إستراتيجية :

واقترح استراتيجيات لتحقيق هذا الهدف تشمل :

المشاركة في عملية تحديد الهدف، واستخدام المكافآت الخارجية (المكافآت)، وتشجيع الدافع الجوهريّ من خلال توفير التغذية المرتدة على تحقيق الهدف.

العناصر الداعمة :

تحتاج إلى توفير عناصر داعمة

- على سبيل المثال، يمكن تضمين: التشجيع، والمواد، والموارد المطلوبة، والدعم الأخلاقي.

قابل للقياس الكميّ :

يجب تحديد الأهداف وتحديد الحاجة إليها.

- تم تصميم هذه المعايير في المقام الأول لمكان العمل، وهي فعالة كعضو في الفريق، لكن ماذا عن العمل بمفردك؟ عندما تعمل بمفردك، استخدم نظرية لوك

- يحتوي نموذج SMART على بعض المعايير المهمة، والتي أعتقد أنها مرتبطة أيضًا بنظرية (لوك). يمكن أن يساعدك هذا النموذج على كتابة بيان هدف جيد.

SMART هو اختصار يعني : وضع أهداف محددة وقابلة للقياس، وقابلة للتحقيق، وواقعية، ومحددة زمنيًّا، وهذا أيضًا تحدٍ عند تحقيق الهدف وحده ؛ ولهذا السبب، من المهم إيجاد بعض الطرق لمساءلة نفسك.

- طريقة جيدة هي أن تُصارح بأهدافك لأصدقائك الموثوق بهم، واطلب منهم أن يكونوا مسؤولين أمامك. إذا كنت تشعر بالشجاعة، يمكنك حتى الإعلان عنها على وسائل التواصل الاجتماعيّ.

- يمكن استخدام نظام المكافآت الخاص بك كحافز خارجيّ. ومع ذلك، قد لا تكون المكافأة بعد ١٢ شهرًا كافية لتحفيزك. تكون آلية المكافأة أكثر فعالية، عندما يتم تقسيم أهدافك إلى أهداف قصيرة المدى. إن منح نفسك مكافأة في كل مناسبة سيجعلك تشعر بالرضا في وقت سابق ؛ مما سيولِّد المزيد من الرغبة.

الموارد الضرورية :

أحد العناصر التي تشكل هدفًا جيدًا هو أنه يجب أن يكون لديك الموارد التي تحتاجها، أو طريقة للحصول عليها. إذا حدَّدت هدفًا بدون هذه العناصر الأساسية، فغالبًا ما ستجد نفسك تفتقر إلى الدافع.

- يمكن أن تشمل الموارد : المواد، والمعلومات، والأشخاص.

- إذا أخبرت صديقًا موثوقًا عن أهدافك، فابحث عن الدعم والتشجيع منه.

- حدد المجالات التي قد تحتاج فيها إلى الدراسة، واطلب الدعم من الدورات أو المعلمين أو المدربين. قبل تحديد الأهداف، قم ببعض البحث بنفسك للتأكد من أن هذه الموارد الهامة متاحة لك.

- عند العمل بمفردك، تُعد الملاحظات عنصرًا أساسيًّا آخر يمكن أن يصبح مشكلة؛ لأن التعليقات تأتي غالبًا من أشخاص آخرين، في هذه الحالة، من المهم الإقرار بأن كل ما نقوم به كل يوم يعطينا ملاحظات، وهذه هي النتيجة التي حصلنا عليها. إذا كانت نتائجنا مخيبة للآمال، فسوف نتلقى الملاحظات اللازمة، ونحتاج إلى إجراء تغييرات.

- التفكير المنتظم هو طريقة فعالة لتلقي الملاحظات ؛ مما يسمح لك بمعرفة ما يجب تغييره. عندما يتم استخدام هذه العملية بطريقة إيجابية، فمن المحتمل أن يكون لها تأثير إيجابيّ على النظريات التحفيزية الثلاثة الأولى.

٢- نظرية (ماكليلان) للإنجاز والاحتياجات :

شرح (ديفيد ماكليلان) نظريته عن الدافع في كتاب "تحقيق المجتمع" الذي نُشر عام ١٩٦١. يوضح سبب تحفيز بعض الأشخاص أكثر من الآخرين لتحقيق الأهداف.

- تعتمد هذه النظرية على مبدأيْن نفسييْن هما:

- الدافع الشخصيّ للنجاح.
- الدافع الشخصيّ لتجنب الفشل!.

- لدى بعض الأشخاص رغبة قوية في النجاح، وهم أكثر حماسًا للتحرك في الاتجاه الذي يريدونه. هذا يعني أنهم حتى إذا حاولوا القيام بشيء صعب، فسوف يتخذون إجراءات مناسبة لضمان تحقيقه، بينما يخاف الآخرون من الفشل ؛ لذا فهم أكثر حماسًا للبقاء بعيدًا عمَّا لا يريدونه. هذا يعني أنهم سوف يؤخِّرون القيام بأشياء صعبة؛ خوفًا من الفشل، وكذلك يترددون في تحديد الأهداف لنفس السبب! يتماشى هذا أيضًا مع وجهة نظر (أنتوني روبينز) بأننا نفعل المزيد لتجنب الألم، بدلًا من الشعور بالسعادة. إذا اعتقدنا أننا قد نفشل، ونعتقد أن الفشل مؤلم، فلن نفعل شيئًا؛ لأنه يجعلنا نشعر بتحسن!

كيف تغيّر تصورك للألم :

عندما تعلم أنك تتجنب الألم، سيمنحك القوة للتعامل معه. يمكنك القيام بذلك ببساطة عن طريق تغيير إدراكك للألم.

- إذا كنت تقاوم خطوة ستساعدك على إنجاز شيءٍ ما،فاستكشف أسباب تأخُّرك.اسألْ نفسك ما الذي تخاف منه. ضعْ نفسك في المستقبل، وتخيلْ ما سيحدث إذا لم تتخذ إجراءً. انتبهْ إلى كيفية تأثيره السلبي على أهدافك. تخيلْ كيف ستشعر عندما لا تصل إلى هدفك، ولاحظْ مدى الألم الذي سيكون عليه.الآن تخيلْ السعادة حول الأشياء التي كنت تتجنبها. تخيلْ مدى قُربك من تحقيق هدفك، ولاحظْ كيف ستشعر عندما تحتفل بهذا الإنجاز.

- أداة التغيير هذه فعالة للغاية بالنسبة لبعض عملائي. عند استخدامها، ستجد أن التسويف الخاص بك سيصبح هو الدافع.

٣– نظرية تخفيض محرك (هال) :

تم اقتراح هذه النظرية لأول مرة من قِبَل عالم النفس الأمريكي (كلارك هال) في عام ١٩٤٣. وتدور حول الفرضية القائلة بأنه: عندما يتم إزعاج الاستقرار، سيكون لدى الناس الدافع لاتخاذ إجراءات. الاستقرار يعني البقاء ثابتًا دون تغيير، ويشير إلى صحتنا العامة. يمكن أن تؤثر أشياء كثيرة في بيئتنا الخارجية على صحتنا بشكل عام، وهذا يشمل: قدرتنا على تزويد أنفسنا بالطعام، والسقف فوق رؤوسنا، والأموال التي تُمكننا من توفير هذه الأشياء.

- إذا كان استقرارنا مهددًا بأي شكل من الأشكال، فنحن أكثر ميلًا إلى اتخاذ إجراءات.

- أرى أن هذه النظرية قد تمَّ التحقق منها من قِبَل العديد من أصحاب الأعمال ؛ حيث يتجنبون القيام بأشياء يشعرون بعدم الارتياح معها، مثل : إجراء مكالمات اجتماعية أو متابعة على الأقل حتى ينخفض مستوى دخلهم. عندما يحدث هذا، سيجدون الدافع الذي كانوا يفتقرون إليه و يخرجون.

- هذه النظرية التحفيزية لها صدىً أيضًا مع المستوى الفسيولوجي لهرمية (ماسلو) للاحتياجات.

- وفي "الاحتياجات الأساسية الستة" لـ (توني روبنز)، تُسمى الاحتياجات الأساسية أيضًا "الاحتياجات الحتمية". ويصفها "روبنز" بأنها احتياجات أساسية نلبيها دون وعي.

و من المعروف : إذا كان دافعنا هو هذه الحاجة فقط، فإننا نميل إلى عدم القيام بأي شيء ؛ لذلك عندما نواجه مواقف غير مؤكدة، قد نركد ولا نتخذ أي إجراء!. لذلك، في بيئة مليئة بالشكوك والتحديات، من المهم أيضًا إيجاد الدافع لتجاوز هذه الحاجة الأساسية.

التعامل مع عدم اليقين :

الدكتور (جون ديمارتيني) هو مدرس دوليّ للسلوك البشريّ متخصص في أبحاث القِيَم، ويعتقد أن الدافع ليس خارجيًّا، بل الدافع الحقيقي هو "الإلهام" الذي نحصل عليه عندما نختبر قِيَمنا. هذا يعني : أنه إذا وضعنا أهدافًا متسقة مع قِيَمنا وركزنا عليها، فيمكننا الشعور بالدافع الداخليّ. عندما نشعر بذلك، فإننا نميل إلى العمل وفقًا لهذه الأهداف، حتى لو واجهنا بعض التحديات.

- القِيَم هي المعتقدات اللاواعية ؛ مما يعني أن الكثير منا لا يعرفون ما هي. عندما تحول قيمك إلى وعي واعٍ، يصبح لديك القدرة على استخدامها كأدوات تحفيزية.

يمكن للعمل مع مرشد أن يُلهم قِيَمك بسهولة، ولكن يمكنك أيضًا

التحقق بنفسك. استكشف جوانب الحياة التي تهمك، وأين استثمرت معظم الوقت والطاقة والمال؟.. هذه هي الجوانب التي تقدرها، أي قِيَمك. عندما تضع أهدافًا حول قيمك، ستجد أن مستوى التحفيز لديك يصبح أكثر استقرارًا.

***

ملخص

- هناك العديد من النظريات التحفيزية المختلفة.

- من المفيد أيضًا معرفة دوافعك، لكن القوة الحقيقية تأتي من العمل معهم.

- ابحث عن استراتيجيات يمكنك استخدامها وتنفيذها؛ لتحويل التسويف إلى دافع و حتى مساعدتك على تجنب التسويف إلى الأبد!

- بشكل عام، سيكون لدوافعك تأثيرٌ إيجابيٌّ على حياتك.

كيفيَّة إيقاف الآثار السلبيَّة

للأفكار والعواطف والسلوك

عندما يكون الناس في حالة ذهنية سلبية، فإن رؤيتهم للعالم سوف تكون مشوهة. هذا يُشكل حلقة مفرغة، والأفكار السلبية تكثف المشاعر السلبية، ثم السلوك السلبي كنتيجة حتمية! إذا لم يتم كسر هذه الدورة و السماح لها بالعمل دون عائق، فسيكون لها حتمًا تأثيرات جسدية ونفسية ضارة على الأشخاص الذين يعانون من الدوران. بالإضافة إلى ذلك، إذا كانت هذه الدورات تدور بشكل متكرر بما فيه الكفاية، فقد يؤدي ذلك إلى الاكتئاب و القلق السريريّ!، وبناءً على ذلك، فإن مفتاح تجنب هذا التشويه السلبيّ ووقف دوران التفكير، هو فهم : لماذا بدأت هذه الدورة؟ بمجرد ملاحظة نقطة الزناد، يمكن للناس تدريب أنفسهم على تجنبها، أو إيقافها قبل أن تسبب أي ضرر.

آثار

يمكن أن تكون الأفكار و الأفعال والمشاعر وأحيانًا حتى التفاعلات الجسدية محفزة. بمفرده، لا يكون للزناد الواحد تأثير تقريبًا على نظرتك للعالم، أو حتى على حالتك العاطفية.. مثال ذلك، أنت يمكنك بسهولة التخلص من الإحباط بعد إسقاط صفيحة على الأرض؛ لأنه لن تؤدي أي محفزات أخرى إلى تصعيد الدورة، لأنه حادث معزول.

- ومع ذلك، إذا قال أحدهم: "لقد كسرت طبقتي!" فقد يتحول الإحباط إلى غضب ؛ وستبدأ الدائرة المفرغة من الاثار السلبية!

الأفكار السلبية مثل اللهب :

فكرْ في الأفكار السلبية كاللهب. لن يُسبب اللهب المحترق في ساحة انتظار خرسانية فارغة الكثير من الضرر ؛ فهذه الحرائق تطفئ نفسها، أو يمكن إخمادها بسهولة. ولكن إذا وُضعت الشعلة في غرفة مغلقة مليئة بالمواد القابلة للاشتعال، فستواجه كارثة محتملة! ما لم يتم إخمادها بسرعة،

ستستخدم النار كل قطعة من المواد القابلة للاشتعال في الغرفة للحرق أكثر، وبحرارة أطول وأسرع، إذا لم ينطفئ الحريق، يتحول اللهب إلى جحيم لا يمكن إخماده، يحرق كل شيئ في طريقه!

- عندما يكون الناس أصحاب الكثير من الأشياء السلبية، سيتعرضون لمواقف مماثلة. ينتهى كل شيء بنهاية الموقف، كل الغضب و الإحباط واللوم، دمَّر الإرهاق الذهني و البدني و العقلي للشخص!

مثال على دورة المشاعر السلبية :

قاد شخص سيارته إلى اجتماع عمل، لكنه ذهب في الاتجاه الخطأ ؛ مما أدى إلى تأخره ٢٠ دقيقة عن الاجتماع. هذا الشيء الصغير سيحدث للجميع تقريبًا. ومع ذلك، في هذه الحالة، غالبًا ما يشعر الناس بالغثيان و توتر المعدة ؛ بسبب الإجهاد.

يمكن أن يؤدي رد الفعل الجسديّ هذا إلى إثارة الأفكار السلبية. من مِثل: "أنا دائمًا متأخر، وأفسد الأشياء دائمًا، وعملي يكاد يكون من المستحيل الاحتفاظ به." إذا لم تأخذ لحظة لتقرر ما إذا كانت هذه الأفكار معقولة، فإن الدورة ستتسارع وتؤدي إلى سلوك سلبي. على سبيل المثال، الاعتقاد بأن السائق أمامه سيكون سببًا في تأخره عن الموعد، أو يبدأ الشتائم والإيماءات للسائقين الأبرياء.

- يمكن حل هذا السيناريو بأكمله بفكرة بسيطة وعقلانية، مثل: "حسنًا، أنا أفعل ذلك جيدًا قبل حدوث هذه الأشياء، وكل شخص يرتكب أخطاء."؛ لذا، أعتقد أن زملائي سيفهمون.

تعرَّفْ على الزناد :

لتجنب الدورات السلبية، يجب أن تكون على دراية بالعوامل التي تُحفز الدورات، والبيئة التي تجعلك أكثر عرضة لهذه العوامل. وبالمثل، فإن الحفاظ على موقف إيجابيّ، أوأن تكون في بيئة آمنة ومفيدة، يمكن أن يحمي نفسك من الدورة السلبية إلى حدٍّ كبير.

- بالإضافة إلى ذلك، فمن خلال الانتباه إلى بيئة عملك، ونوع المهنة التي تختارها، وتفاعلاتك مع الآخرين، يمكنك إضافة طبقة من الدفاع.

الزناد الضعيف :

أنشئ قائمة بالحقائق الإيجابية عن نفسك وحياتك. تذكرْ، على الرغم من أن الجانب الإيجابيّ من الحياة يتطلب القليل من الجهد

، إلا أنه يستحق أكثر من ذلك.

- يتطلب القضاء على الفتيل مواجهة أي أفكار سلبية بحقيقة إيجابية ذات صلة و قوة مساوية. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أن: "الجميع يكرهني، ولست لطيفًا"، حينئذٍ يمكنك استخدام عبارات مضادة،مثل: "زوجتي وأطفالي يحبونني، وهم دائمًا سعداء برؤيتي في المنزل".. هنا ستختفي الأفكار السلبية على الفور!

- كن صادقًا واحتفل بالخير في الحياة. اقضِ خمس دقائق كل ليلة لتدوين كل نجاحاتك، وصفاتك الإيجابية، وأشياء تجعلك سعيدًا. هذا يشكل دفاعًا طبيعيًّا ضد السلبية.

خلط الدورة عن طريق تبديل الترتيب العشوائيّ :

في بعض الأحيان لن تتمكن من تحديد نقطة الزناد؛ بسبب حالتك العقلية السيئة. على سبيل المثال، ستذهب للنوم بموقف إيجابيّ، ثم تستيقظ بشكل غير متوقع، ولكنك غاضب وسريع الانفعال. في ظل هذه الظروف، سيكون من الصعب كسر حلقة سلبية بأفكار إيجابية، إن لم يكن مستحيلًا ؛ بسبب حالتك العقلية السيئة.

في هذه الحالة، دعْ نفسك تفقد أي طاقة سلبية؛ مما قد يعزز حالتك العقلية.. وهذا يتطلب منك كسر أي أنماط ثابتة :

- إذا كانت حياتك اليومية تتضمن شرب فنجان من القهوة وقراءة الجريدة، فعليك الاسترخاء في الحمَّام والاستحمام مباشرة.

لحمَّام هو مكان تكون فيه بمفردك ؛ مما يسمح لك بتجنب أي تفاعلات مزعجة. بالإضافة إلى ذلك، سوف يمنحك الحمَّام لحظة للتوقف والتفكير في مشاعرك.

- تجنب أي أخبار سلبية محلية أو عالمية أو اقتصادية ؛ فقد تُزيد من إثارة مشاعرك.

- كلما خرجت في الصباح، كان ذلك أفضل.

- امنح نفسك الكثير من الوقت، وتناول كوبًا من القهوة، وتناول وجبة الإفطار، ثم انتقل إلى العمل.

- إنها ليست حالة نفسية سلبية ناتجة عن عاطفة واحدة؛ بل إنها تراكم المحفزات التي تشوه الواقع.

- من خلال الانتباه إلى بيئتك، قم ببناء نظرة صادقة على الحياة، وكن سعيدًا بكل الأشياء الإيجابية في حياتك.

***

التغلُّب على الخوف و القلق من خلال هذه التغييرات العقليَّة الأربعة

اليوم هو يومك الأول في العمل، ثم تدخل اجتماعًا مع أكثر من ٤٠ زميلًا. قال المدير: "الجميع، توقفوا، هذا زميلنا الجديد، فلنرحب به جميعًا "؛ ونتيجة لذلك، بدأت أعين الجميع تتجه إليك، يقول المدير موجهًا حديثه إليك: "قدِّم نفسك، ودعِ الجميع يعرف ذلك". في هذا الوقت، بدأ الذعر الفوريّ!

- بلغت مستويات الأدرينالين ١٢٠ ٪!. ذهبت الكلمات، واستُبدلت بأفواه جافة و كأنك أتيت من الصحراء لتوِّك!

- احمرار العين، أو ارتجاف الأطراف، أو فقدان الذاكرة الكليّ!. هل يبدو ذلك مألوفًا؟! نعم، لست وحدك في هذه التغييرات. في الواقع، لا تزال أغلبية الناس تظهر عليها الأعراض.

- هذا مجرد واحد من العديد من أنواع القلق الشائعة التي نمر بها. سواء كنت تُقنع نفسك بالابتعاد عن التجمعات الاجتماعية، أو تقلل ساعات العمل خوفًا من الانتقاد، أو تثير ضجة حول الوضع قبل أن يحدث، بالنسبة لنا جميعًا، يتجلَّى القلق بطرق مختلفة.

- إذا كانت هذه معركة يومية لك، صراع متعب ومحبط لمنعك من العيش في الوقت الحاضر، فأنت تستحق الثناء في هذه اللحظة؛ لأنك في المقدمة، فقد اتخذت قرارًا واعيًا لمعرفة ماهية القلق و كيفية التغلب عليه؟

- لا تقلق، ستجد السؤال التالي : ما الذي تريد معرفته عن القلق؟

- هل تعلم أن ما يقرب من ٣٠٠ مليون شخص يعانون من شكل من أشكال اضطراب القلق؟! للأسف، هذه المشاعر بالقلق، أو التوتر. التي تسببها الأشياء المؤلمة أو غير المؤكدة، هي مشاعر "طبيعية"!، نعم، هذا أمر طبيعي ؛ لأن العديد من الناس لديهم هذه التجربة، ولكن هذا ليس شيئًا وُلدت به (على الرغم من أن بعض الاستعدادات الجينيَّة قد تعني أنك أكثر عرضة لهذا المرض). هذا في الواقع شيء تعلَّم عقلك القيام به.

- هل سبق لك أن رأيت طفلًا قلقًا أو يشعر بالذات؟ هل تخشى أن يكون صوتك غريبًا أو مضحكًا عند خروجك من الرحم؟ لذا، فالقلق هو شيء نتعلم القيام به. هذا أمر طبيعي لأن الكثير منا تعلمه. قد يكون لديك بعض الأسئلة؟ أنا لا أفهم تمامًا ؛ لذلك انظر إلى ما يلي :

العقل الباطن : صديقٌ أم عدوّ؟

لفهم كيفية "تعلم" القلق، المفتاح هو أن نفهم أن القلق لا يحدث على مستوى واعٍ ؛ فهو يبدأ من العقل الباطن. هذا هو السبب في أنه لا يمكنك إيقاف القلق (على الرغم من أنك تريد فعل ذلك!) لأنها ليست عملية واعية. يوضح تشبيه (سيجموند فرويد) للجبال الجليدية، بشكل فعال الفرق بين الوعي و اللاوعي. وقارن رأس جبل الجليد، الجزء الذي يطفو على الماء، بدماغٍ واعٍ.

- إنها القطعة الصغيرة التي يمكننا "رؤيتها"، لكنها أيضًا القطعة الأصغر من الاثنين. إنها الأكثر غموضًا، ولكنها يمكن أن تساعدك على التحدث والتفكير والتصرف في التواصل اليوميّ.

- على سبيل المثال، إذا كنت جائعًا أو تسافر وتتأذى، فسيقوم دماغك الواعي بإرسال إشارة إليك للعثور على الطعام أو المسكنات.ثم هناك ما تبقَّى من الجبل الجليديّ، ذلك الجزء تحت الماء غير مرئيّ، ولكنه حيويٌّ للجسم بأكمله. قال فرويد: إن هذا يمثل اللاوعي. يحافظ على ذكرياتك، ومشاعرك، وعاداتك، ويسيطر على مشاعرك. يمكن أن يتعلم كيف يولد القلق لأنه مرن؛ مما يعني أنه يمكن تغييره و يتأثر بتجربتنا الحياتية، يُطلق العلماء على هذه الظاهرة المرونة العصبية.

"أعتقد أن الدماغ يمكنه تغيير بِنْيته و وظيفته من خلال التفكير والنشاط. هذه هي الطريقة التي نفكر بها في الدماغ منذ أن حددنا لأول مرة البِنْية التشريحيَّة الأساسية للدماغ ومكوناته الأساسية مبدأ عمل الخلايا العصبية. أهم تغيير حدث ".

- منذ ولادتك وحتى وقتنا الحاضر، تم تغيير تفكيرك، وتشكيل أنماط عصبية جديدة. تعتمد ما إذا كانت جيدة أو سيئة على ما مررت به. عندما تظهر بعض أنماط التفكير المدمرة للغاية في اللاوعي الخاص بك، تخبرك أنك لست جيدًا بما فيه الكفاية، وأنك لا تستحق أن تكون هنا، أو أنه لا يمكن أن تكون "ثابتًا" أبدًا؛

عندئذٍ سيحدث اضطراب الهلع، والاكتئاب والانتحار ؛ هذا لأنه كبشر، فإن عقلنا الباطن سيرشدنا بعيدًا عن الألم، ونحو السعادة. هذه غريزة بشرية، إنها تحب الأشياء المألوفة لديها.

العوامل التي تؤثر على حياتنا ستدفعنا إلى إنشاء أنماط جديدة، أو كسر الأنماط القديمة، ولكن في النهاية، كلما فعلت شيئًا أو فكرت أطول، كلما كان طبيعيًّا أكثر، وسيبدأ في حدوثه تلقائيًّا.

كيف تعلمت أن أكون قلقًا؟

عندما يتعلق الأمر بالقلق، فقد تعلم اللاوعي أن يشعر بـ: القلق، والأرق، والتوتر، عندما يتم تشغيل نقطة تحفيز معينة.

- كل واحد منا في وضع مختلف عن الآخر، ولكن إذا كان حافزك هو التحدث أمام الجمهور، على سبيل المثال، فقد يكون رد فعلك التلقائيّ بعد إخبارك عنه: معدة مضطربة، وخوف، وصورة بخيالك تصور فشلك، أو تبدو متوترًا.

- خذ لحظة للتفكير في حياتك ذكرى المرة الأولى التي شعرت فيها بالقلق، أو الخوف، أو الحكم بطريقة ما. إذا كانت هذه ذاكرة مؤلمة بشكل خاص، فقد يكون من الصعب عليك تذكرها بدماغك الواعي. هذا ما يستطيع الدماغ الواعي فعله (لا شعوريًّا). يمكن أن يمنع الدماغ استرجاع الذكريات المؤلمة، لذلك لا داعي للشعور بهذا الألم بعد الآن. ومع ذلك، نحتاج في بعض الأحيان إلى حل هذه المشاكل، ولكن من الأكثر فاعلية حل هذه المشاكل في حالة غيبوبة

من التأمل أو التنويم المغناطيسيّ، بحيث يمكنك بالفعل إزالة هذه القيود الواعية ؛ لأن عقلك الباطن سوف يتذكر كل شيء، يتذكر أنك تعرضت للتخويف في المدرسة. يتذكر عندما تحاول تكوين صداقات. لا يزال يتذكر حادث السيارة المؤلم.

ـ مهما كان الأمر، فإن اللاوعي الخاص بك سوف يقوم بأرشفة هذه الذكريات والألم المرتبط بها، وسوف يفعل كل ما في وسعه لمنعك من الشعور بهذا الألم مرة أخرى. كيف يفعل ذلك؟ نعم، إنه يجعلك تشعر بالقلق. كلما زاد قلقك، زاد احتمال توقفك عن مواجهة الألم. القلق يساعدك بالفعل، ولكن إذا كنت لا تزال تقرأ، فقد لا يكون القلق مفيدًا لك الآن. سيمنعك القلق من العيش حياة سعيدة ومجانية، حيث لا يمكنك بسهولة تكوين صداقات، والوقوف والتحدث بثقة، أو الشعور بالراحة في حياتك اليومية، إلخ. إذا كنت تعرف كل ما تعرفه الآن، فأنت على الطريق الصحيح للتغلب على الخوف والقلق. لذا فإن الخطوة التالية هي وضع كل هذا موضع التنفيذ.

غيّر طريقة تفكيرك للتغلُّب على القلق :

أولًا، من أجل تعلم كيفية التغلب على الخوف والقلق، تحتاج إلى التفكير في بعض المواقف التي قد تجعل اللاوعي الخاص بك لتشكيل هذا الفهم كل شخص مختلف عن غيره و يخلق دماغك هذه الاستجابة لك ؛ لأنه سمعه في الماضي.

ـ إذا كنت حقًّا تواجه صعوبات في هذا المجال، فيمكن للمعالج الجيد (خاصةً المعالج بالتنويم المغناطيسيّ في التواصل مع العقل الباطن) مساعدتك. بعد ذلك، من أجل تغيير النمط، تحتاج إلى تغييره على مستوى اللاوعي عن طريق تغيير طريقة تفكيرك، ولكن هناك طرق قليلة فقط للقيام بذلك :

١– التنويم المغناطيسيّ :

التنويم المغناطيسيّ هو واحد من أكثر الطرق فعالية لإعادة تنظيم العقل الباطن. هذه حالة غيبوبة، تشبه التأمل، حيث يمكنك التحدث إلى عقلك الباطن، و إعطائه اقتراحات إيجابية! خلال عملية التنويم المغناطيسيّ، ستتحول موجات دماغك من "بيتا" إلى "ألفا"؛ مما يعني أن عقلك الباطن منفتح ومستعد للاستماع إلى أفكار واقتراحات جديدة.

التنويم المغناطيسيّ ليس مخيفًا، ولا هو مَعْنِيٌّ بالسيطرة على العقل. هذه طريقة للتحدث مباشرة مع العقل الباطن. يمكنك القيام بذلك من خلال معالج بالتنويم المغناطيسيّ أو معالج RTT، أو يمكنك ببساطة العثور على المئات من الموارد المجانية القابلة للتنزيل على الإنترنت لمساعدتك على تغيير طريقة التفكير.

٢- التصوُّر الإبداعيّ :

ابدأ في التأمل. ثم، كلما تدربت على تهدئة نفسك، كلما كنت أفضل. تخيل نفسك في الدولة التي تريدها. تخيل نفسك تعيش

بسلام وسعادة وثقة، تخيل بعض التفاصيل.

- خصِّصْ بعض الوقت كل يوم للاستماع إلى مقطوعة موسيقية جيدة؛ وستجد أن أفكارك وعقليتك قد بدأت تتغير.

٣- تغيير لغتك :

توقفْ عن القلق والخوف. إذا سبق لك أن قلت: "أنا قلق"، "أنا شخص قلق"، أو "هذا ما أنا عليه" فأنت تمتلكه. القلق والخوف ليسا طبيعتك، إنه فقط ما تفعله. لا يهم، ستعتاد قريبًا على القيام بذلك (على سبيل المثال، قلْ: "أشعر بالقلق أحيانًا" بدلًا من "أنا شخص قلِق" أو "أعاني من اضطراب القلق").

٤- الحديث الذاتيّ :

هل تعلم أن دماغك سيصدق كل ما تقوله له؟ إذا أخبرت نفسك كل يوم أنك لست جيدًا في التحدث أمام الجمهور، أو تشعر دائمًا بالقلق في العمل، فاحزر ماذا؟ سيحدث بالفعل!. سواء أقُمت بكتابتها كل يوم، أم قلتها بصوت عال، ضع قائمة بخصائص الشخص الذي تريد أن تكون مثله، وأخبر نفسك كل يوم أنك إذا أردت ذلك، فأنت ذلك الشخص. سترى مدى فعالية هذا.

- عندما تحدد سبب القلق والخوف، فمن المهم أيضًا أن تشكر نفسك. قل للقلق:"أتفهَّم سبب دخولك حياتي، لكنني أعرف الآن أنني أسأت فهم معنى (الأحداث)، ولم أعدْ بحاجة لتصديقها (ليست جيدة بما فيه الكفاية / مختلفة / ليست جيدة في التواصل).

اليوم قررت أنني لم أعد بحاجة إليها ؛ لأن القلق لم يعد مفيدًا لي! ".

***

ملخص

هذه طرق حقيقية ومثبتة، لا تخفف من القلق فحسب، بل تساعدك أيضًا على التغلب عليه إلى الأبد.

- دماغك طيِّع ؛ حيث يمكن أن يتغير. ما عليك سوى إخباره بما تريد، وأن تكون لطيفًا مع نفسك.

تذكر، أنت بشر ولست «سوبرمان»!

كيفيَّة التعامل مع الأفكار السلبيَّة
(بطريقة صحيَّة)

عندما أفكر في كل اللحظات غير السعيدة والمحبطة في حياتي، أدرك أنني أنا الذي أطال هذه التجارب ؛ لأنني قضيت الكثير من الوقت في ذهني. إما قلقًا بشأن المستقبل، أو تفكيرًا بأخطاء الماضي، والفرص التي فاتتني، وجميع الأشياء في الحياة التي تجعلني أشعر بعدم السعادة والإحباط. لم أكن أدرك وقتها حتى كم كانت الأفكار السلبية في حياتي.

- ثم في أحد الأيام، قرأت مقالًا يقول: إن لدينا ٤٠.٠٠٠ إلى ٨٠.٠٠٠ فكرة كل يوم! عندها فقط أدركت أن لديَّ آلاف الأفكار السلبية كل يوم، فهي لا تمنعني من الاستمتاع بالحياة فحسب، بل تستنفد طاقتي أيضًا، وتمنعني من التركيز على الأشياء المهمة في الحياة. لذ، يجب أن يتوقف كل هذا، والشخص الوحيد الذي يمكنه القيام بذلك هو أنا. في هذه المقالة، سوف تتعلم. لماذا لديك أفكار سلبية؟ وكيفية التعامل معها.

ما سبب أفكارك السلبية؟

نعم، أول شيء قررت فعله هو معرفة سبب تفكيري السلبي، ما الذي سبَّب تفكيري السلبي؟ إذا تمكنت من معرفة سبب وجود العديد من الأفكار السلبية دائمًا، فسأقترب خطوة من إنهاء تأثير هذه الأفكار السلبية على حياتي.

الصحة النفسية :

هناك العديد من الأسباب المختلفة للأفكار السلبية، وهذه الأسباب تختلف من شخص لآخر. لكن السبب الرئيسي للأفكار السلبية قد يكون مشاكل الصحة العقلية، مثل اضطراب الوسواس

القهريّ (OCD) أو اضطراب القلق (GAD).

- الاكتئاب أيضًا عامل يسبب أفكارًا سلبية، و في حياتي أشعر أحيانًا بأعراض الاكتئاب. وعلى الرغم من أن الأفكار السلبية قد تكون علامة على المرض العقلي، إلا أنها قد تكون أيضًا جزءًا منتظمًا من الحياة.

التأمُّل (الاجترار) :

كل شخص لديه أفكار سلبية، وهي جزء طبيعي من حياتنا. ومع ذلك، فإن الخطر بالنسبة لنا هو أننا سنستمر في تكرار هذه الأفكار السلبية في أذهاننا. يسمي العلماء هذا "الاجترار".

- عادة التأمل خطرة على صحتنا العقلية؛ لأنها تُطيل زمن الاكتئاب، وتضعف قدرتنا على التفكير ومعالجة العواطف.

آثار "الكورتيزول" :

"الكورتيزول"هو هرمون يتم إطلاقه بشكل رئيسيّ تحت الضغط، وله العديد من الوظائف المهمة في جسم الإنسان. إن الحصول على التوازن الصحيح لـ"الكورتيزول" ضروريٌّ لصحة الإنسان، ومع ذلك، إذا كانت الغدد الكظرية تطلق "الكورتيزول" أكثر أو أقل من

اللازم، فستواجه المشاكل.

- يحب دماغنا "الكورتيزول" لأنه يحذرنا من خطر وشيك، وهو أمر مفيد للغاية. المشكلة هي أنه عندما نضع أجسادنا وعقولنا باستمرار تحت ضغط مرتفع وأفكار سلبية، سيبدأ "الكورتيزول" في التحميل الزائد ؛ عندئذٍ ستبدأ أدمغتنا في تشكيل أنماط التفكير السلبية، وسنبدأ أيضًا في العمل بجدٍّ لتثبيت أنماط أفكارنا.

- على الرغم من أنه يمكننا تدريب أدمغتنا على التفكير في أننا لم نعد نواجه خطرًا وشيكًا، ولكن كالمعتاد، أصبحت مستويات "الكورتيزول" لدينا خطيرة للغاية. بمرور الوقت، سيبدأ الجسم في إظهار: علامات التآكل، وأمراض القلب، والدموع، والاكتئاب، والقلق، والأمراض العقلية، وما إلى ذلك!

- لم تتحكم في أفكارك السلبية، فسيتعين عليك في النهاية التعامل مع مشاكل صحية خطيرة.

التمسك بالخوف والندم :

(مارتن سيليجمان) عالم نفس أمريكي ومعلم ومؤلف كتب "المساعدة الذاتية"، وهو مروج قوي لعلم النفس الإيجابيّ، ونظرية السعادة في المجتمع العلمي. قال: إنه بالنسبة لمعظم الناس، **فإن الأسباب الرئيسية الثلاثة للأفكار السلبية هي :**

الخوف من المستقبل :

سيخـاف الناس من المجهول ؛ ونتيجة لذلك، فإن أسـوأ الأشيـاء

التي يعتقدون أنها ستحدث دائمًا، مثل الفشل والكارثة لا تحدث في المستقبل. لذا، فإن أولئك الذين يخافون المستقبل سيشتت ذلك انتباههم عن الحياة الحالية، ولكن فقط بالعيش في الحاضر يمكنهم التحكم بشكل أفضل في أسلوب حياتهم.

القلق بشأن الحاضر :

كثير منا قِلِق بشأن ما يعتقده الآخرون عنا، القلق بشأن حالة المرور في طريق العودة إلى المنزل، القلق بشأن عملنا وجودته.

- إذا كنا في بيئة أو علاقة ضارة، فإننا سنكون أكثر عرضة للأفكار السلبية.

نأسف على الماضي :

كل شخص سيفعل شيئًا ما ؛ يجعله يشعر بالخجل. يتجه الأشخاص الذين يميلون إلى التفكير بشكل سلبيّ إلى الانغماس في أخطاء وإخفاقات الماضي أكثر من غيرهم. بغضِّ النظر عن أسباب أفكارك السلبية، يمكنك استخدام بعض الإستراتيجيات للسيطرة عليها. بمجرد أن تدرك أن الأفكار السلبية يمكن أن تصبح مشكلة كبيرة في حياتك، ابدأ في التعامل مع أفكارك السلبية.

٥ خطوات لإدارة الأفكار السلبيَّة

لا أعتقد أنه يمكنك إيقاف أفكارك السلبية مرة واحدة و إلى الأبد ؛لأن هذه مهمة مستحيلة!

- الطريقة الأكثر واقعية والممكنة والمستدامة هي تعلم كيفية إدارة

أفكارك السلبية، بحيث يمكنك التحكم في الطريقة التي تريد أن تعيش بها، بدلًا من التحكم في أفكارك السلبية.

١– تحدَّ أفكارك السلبية :

يتطلب تطبيق هذه الإستراتيجية الوقت والممارسة، حيث لا يمكنك التحكم في عقلك بين عشية وضحاها. لذا كن مستعدًّا، ومارسْ هذه الإستراتيجية كل يوم. تهدف هذه الإستراتيجية إلى تعليم نفسك كيف تحارب وتنكر أفكارك السلبية. وفيما يلي ٥ أسئلة، يمكنك أن تسألها لنفسك، أو كتابة الإجابات في يومياتك كما تحب :

- هل هذه الفكرة صحيحة؟هل هذا الاعتقاد السلبي له ما يبرره؟
- هل تمنحك هذه الفكرة القوة أو تزيل قوتك؟
- هل يمكنك تقديم تفسير إيجابيّ لهذه الفكرة أو تعلم شيء منها؟
- كيف ستبدو إذا لم يكن لديك هذه الأفكار السلبية؟
- هل تجعلك هذه الفكرة السلبية تتجنب المشكلة التي تحتاج إلى حلها؟

٢- تحويل انتباهك إلى أشياء أخرى، وتحويل أفكارك

السلبية :

الخيال هو إستراتيجية مفيدة يمكن أن تساعدك على تحويل الانتباه عن الأفكار السلبية. حاول أن تتخيل أنك تفعل شيئًا تحب القيام به، مثل : التسوق أو القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى، وما

إلى ذلك.

- المفتاح هو تدريب دماغك على التفكير في أشياء مختلفة تمامًا لمدة ٣٠ ثانية على الأقل. كن متحكمًا في النفس عند تجربة هذه التقنية. بمرور الوقت، ستقوم بتدريب دماغك على التطور في اتجاه مختلف في كل مرة تحدث فيها فكرة سلبية.

٣– تمرين البالون – رمْي أفكارك السلبيَّة :

بشكل أساسي، ما تفعله هنا هو التخلُّص من أفكارك السلبية.

- دوِّن أفكارك السلبية، ودعها تنطلق بطريقة طبيعية، وأطلق سراح الكثير من الطاقة السلبية. بعض الناس سيكتبون أفكارهم السلبية على قطعة من الورق، ويجعلون الورقة مثل الكرة ويرمونها في سلة المهملات!، وأنا سأكتب أفكاري السلبية و مخاوفي وأسفي على منطاد قابل للنفخ، ثم أطيرها في الهواء. في نفس الوقت، تقول: وداعًا لمخاوفك، وندمك، وأفكارك السلبية!

4– أحِطْ نفسك بأشخاص إيجابيين :

مع الصالحين حقًّا. أعتقد أن ذلك مهمٌّ جدًّا؛ لأن الناس من حولك هم ظلك. تشرح هذه الجملة سبب أهمية وجود أشخاص رائعين في حياتك. فالأشخاص الذين تقضي وقتك معهم يكون لهم تأثير كبير على نمط حياتك.إذا كنت تريد التحكم في أفكارك السلبية بشكل أفضل، فعليك قضاء بعض الوقت مع صديق إيجابيّ، لديه نظرة إيجابية عن الحياة، وهو على استعداد للاستماع إليك،

ومشاركتك أفكارك ومشاعرك؛ وبالتالي فذلك لن يسمح لك أبدًا بالإبقاء على الأفكار السلبية لفترة طويلة.

٥– قوة التفكير الإيجابيّ – إعادة تشكيل عقلك :

التفكير الإيجابيّ سيجعلك أكثر نشاطًا وأكثر سعادة. يمتلك دماغنا قدرة سحرية لجعلنا نعتقد أن شيئًا ما غير صحيح. لكن هذه الأفكار غير الصحيحة وغير الدقيقة تعزز أفكارنا السلبية.

- في المرة القادمة عندما تعتقد أنك مسؤول عن كل خطأ، توقف. اعلم أن كل ما تفعله هو افتراض و تخصيص لأفكارك، وتعزيزها بأفكار سلبية.

- خصص بضع دقائق لشكر نفسك على الأشياء الرائعة التي قمت بها، واكتبها، وتحدث إلى نفسك.

- إستراتيجية أخرى يمكنك القيام بها ألا وهي تحدي هذه الأفكار بالأسئلة المدرجة في الخطوة ١.

- ويمكنك أيضًا الاطلاع على هذه النصائح حول كيفية ممارسة التفكير الإيجابيّ، و تغيير حياتك.

***

ملخص

- أي نوع من العقل الحكيم في العالم قد يستمتع فقط بأفكار سعيدة مدى الحياة!

- مفتاح السعادة هو قبول كل أفكارك، حتى الأفكار السيئة. تقبُّل الأفكار وليس السماح لها بأن أفكارًا دائمة.

- لن تسمح لك الأفكار السلبية أن تعيش حياة سعيدة وناجحة.

- من خلال الممارسة والالتزام المركزيْن، يمكنك استبدال أنماط التفكير السلبية بأفكار مفيدة حقًّا؛ وهذا له تأثير كبير على سعادتك اليومية.

- ليس هناك من شك في أنه كلما كانت لديك أفكار أكثر إيجابية، ستحقق نتائج أكثر إيجابية في الحياة.

كيف يبني الأشخاصُ الضعفاءُ
علاقاتٍ صحيَّة ومُرضية

ماذا يعني أن تكون هشًّا في العلاقة؟

إذا بحثت عن كلمة "ضعف" في القاموس، فقد لا تبدو النتائج واعدة للغاية. قد ترى كلمات مثل: "لا يمكن تحمُّل النكسات"، و"المعاناة من المكاسب والخسائر"، و"ليست قوية".

- نعم، نتفق جميعًا على أن العقول العادية لا تريد أن تؤذي، أو تشعر بالضعف، خاصة أمام أحبائهم.

- الخبر السار هو أن التعرض لشريكك ليس في الواقع ضعفًا، في الواقع، سيعزز علاقتك الرومانسية. إن إظهار الضعف لشريكك يعني إظهاره لك، بما في ذلك مخاوفك وأحلامك وعواطفك. ومع ذلك، فليس كل شخص على استعداد لإظهار ضعف في العلاقة؛ ولهذا السبب نحن هنا للمساعدة اليوم!

انطلق وانظر كيف يمكن للهشاشة أن تساعد علاقتك!

لماذا من المهم أن تكون ضعيفًا في العلاقة؟

في البداية، يمكن أن يكون الانفتاح والصدق تمامًا مع زوجتك أمرًا مخيفًا بعض الشيء (وهذا أيضًا ما يقوله الناس غالبًا، والفرق بين الرومانسية قبل الزواج، وما بعد الزواج).

- بعد كل شيء، تريد من شريكك أن يرى الأفضل فيك.

أنت لا تريدهم أن يعرفوا ما يبقيك مستيقظًا في الليل، أو يشير إلى عدم الأمان لديك. وبرغم ذلك، فإن كوْنك ضعيفًا أمام شخص مهم آخر له فوائد عديدة. **إليك بعض الطرق التي يمكن أن تساعد فيها الثغرات في تقوية العلاقات :**

- **أنسنة نفسك** :

عندما نكون مع شخصٍ ما، نريده أن يرى أفضل ما لدينا. نريد أن ننظر إلى الكمال تمامًا. ومع ذلك، عندما تملأ نموذج طلب عمل، فإن الكمال أمر جيد، ولكن عندما تحاول التواصل مع شريك رومانسي، فهذا ليس صحيحًا.

- الكمال مملٌّ ويصعب تحقيقه، وقد يجعل شريكك يشعر بالسوء حِيال نفسه. ومن ناحية أخرى، كلما كنت أكثر عرضة للخطر، كلما زاد التقارب و "الإنسانية" لديك لشريكك.

- **عزِّز العلاقة الحميمة لشريكك** :

الحميمية هي العلاقة بينك وبين زوجتك لمشاركة الجنس والعواطف. إذا لم يكن هناك ضعف، فلا يمكن أن يكون لديك أُلفة مُرضية. إن إظهار جانبك الهشّ لزوجتك يعني منح نفسك بكل إخلاص.

- **تقوية التعاطُف** :

عندما تعرف ما في قلب الشخص ،حينئذٍ يمكنك التعاطف بسهولة مع أفكاره ومشاعره و مشاكله. كلما كان شريكك أكثر استعدادًا

لمشاركة اللحظات الهشة، كلما زاد تعاطفكما مع بعضكما البعض.

- **تَبَنَّ نفسك الحقيقية** :

عندما تنفتح على التواصل مع زوجتك، ستبدأ الثقة تزيد في بعضكما البعض. يعرف شريك حياتك أنك ستكون صادقًا معه دائمًا، كما تعلم أن شريكك المهم لن يحكم على أفكارك ومشاعرك أبدًا. يمكن أن يساعدك هذا في التخلي عن بعض الأحكام الذاتية السلبية.

● **الانفتاح على الحب الحقيقي :**

يبدو مبتذلًا، لكنه صحيح : الجدران التي تبنيها في قلبك تحميك من الأذى، لكنها تمنعك أيضًا من حب شخص جديد بكل إخلاص.

كيفية إظهار الضعف في العلاقة

بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يكون التعرُّض للضعف في العلاقة أمرًا محرجًا أو عاطفيًّا أو حتى غير مريح تمامًا. لذا، كيف يمكنك القيام بذلك؟ إليك بعض الاقتراحات البسيطة لمساعدتك على تعلم كيفية الانفتاح على نفسك ومشاركتها :

١– اتخاذ خطوات صغيرة :

من خلال تعلُّم المشي، يمكنك تعلم الركض. كوْنك زوجًا (أو زوجة) لا يعني أنه يجب عليك مشاركة كل ما تشعر به من عدم الأمان في وقت واحد. فقط ابدأ بالأشياء الصغيرة. كلما طالت فترة الانفتاح على الأشياء الصغيرة، كان ذلك أسهل لك بالبدء في

مشاركة الجزء الأكبر من حياتك مع شريكك.

٢– مواجهة الصعوبات الخاصة بك بهدوء :

إذا كنت شخصًا لا يمكنك مشاركة مشاعرك بشكل طبيعيّ، قل الحقيقة!

- أخبر شريكك أنك تكافح مع الضعف، وأكِّدْ له أن ما تشعر به حِيال هذه المسألة ليس له علاقة به. أخبره أن هذا ما تفعله، واطلب منه التحلي بالصبر أثناء تجربة هذه الرحلة معًا.

٣– اعثرْ على مصدر انزعاجك :

إذا كنت لا تحب الانفتاح مع زوجك أو شريكك، فمن المفيد أن تسأل نفسك عن سبب ذلك. إذا كنت تحب شريكك وتثق به، فلماذا لا تريد نقل علاقتك إلى المستوى التالي؟

- ربما تضررت من قِبَل صديق أو فرد من العائلة في الماضي، والآن أنت غير راغب في الثقة بشخص جديد بكل إخلاص. بغضِّ النظر عن الموقف، فإن اكتشاف الحقيقة حول رفضك

للمشاركة يمكن أن يساعدك في حل المشاكل السابقة.

٤- كُنْ صادقًا :

غالبًا ما نكون مُلزمين بنوع الشخص الذي يريدنا شريكنا أن نكونه، خاصةً في بداية علاقة جديدة. تدرَّبْ على أن تكون صادقًا مع شريك حياتك. عندما يطلبون رأيك، تتحدث. لا تُجِبْ على دوار الأسئلة، أو تعطي إجابات تعتقد أنها تريد سماعها. هذه هي قوتك!

٥- اطلب المساعدة :

إذا كنت تعاني، فلا تخف من الوصول إلى قلب شريكك.

- كلما كنت على استعداد لطلب المساعدة، كان من الأسهل بالنسبة لك التعبير عن: مخاوفك، وانعدام الأمن، وما إلى ذلك لزوجك. في المقابل، ستتعلم كيفية التواصل وتأسيس الأمن العاطفيّ.

٦- ممارسة الحب الذاتيّ :

كلما أحببت نفسك أكثر، كان من السهل الانفتاح على الآخرين وإخبارهم مَن أنت.

- عليك أن تنظر إلى المرآة وتقول: "على الرغم من أنني لست مثاليًّا، فلا يـهم!"

- على أي حال، هذه ليست رحلة بين عشية وضحاها، و لكن حب صفاتك الممتازة و قبول تلك الصفات التي لا تزال تتطلب عملًا شاقًّا. سيساعدك على مشاركة حقيقتك بشكل مريح مع أحبائك.

***

ملخص

- في البداية، قد تشعر بعدم الارتياح عندما تفكر في أنك ضعيف في العلاقة، و لكن كلما فعلت ذلك، كلما كان شعورك طبيعيًّا.

- تعزيز علاقتك، وبناء الثقة، وبناء التعاطف، من خلال إظهار أفكارك ومشاعرك الحقيقية لشريكك.

لماذا أنا عاطفيٌّ جدًّا؟ ٩ أسباب خفيَّة

البشر هم لحم العواطف. عندما تحدث الأشياء الجيدة، نشعر بالسعادة؛ عندما تسوء الأمور، نغضب؛ عندما يحدث سوء الحظ، نبكي مرة أخرى. في بعض الأحيان نشعر بالإثارة لدرجة أننا نجد أنفسنا نقفز مثل الأرانب!

لكن هذه المشاعر المختلفة وقدرتنا على الشعور بها، هي التي تجعلنا بشرًا. ومع ذلك، يختلف كلٌّ منا في حساسيتنا، والطريقة التي نعبِّر بها عن مشاعرنا، وهذا هو السبب في أن بعض الناس يُعتبرون أكثر عاطفية من الآخرين.

- عندما تعبر عن مشاعرك بقوة، قد تجد نفسك تطرح أسئلة: "لماذا أنا عاطفيّ جدًّا؟".. "لماذا يجب أن أبكي أو أغضب من الأشياء الصغيرة؟".. "لماذا أتفاعل مع الأشياء بشكل أقوى من الآخرين؟" **وفيما يلي بعض الأسباب :**

١– أنت مجرَّد بشر :

إذا رحل الشخص الذي تحبه، أو فقدت شيئًا مهمًّا بالنسبة لك، فمن الطبيعيّ أن تصبح عاطفيًّا. إذا وجدت أنك الوحيد الذي يبكي، أو أنك تبكي لفترة أطول من الآخرين، فهذا لا يعني أنك تبالغ في رد الفعل أو أنك غريب. فقط ذكِّر نفسك أن البشر مختلفون ،

لذلك، تختلف الطريقة التي نحزن بها أيضًا. في الواقع، لا يبكي الآخرون أو يظهرون مشاعرهم، لكن هذا لا يعني أنهم يشعرون باختلاف عنك. بالإضافة إلى ذلك، إذا كانت عواطفك لا تعوق أنشطتك اليومية، فقد يكون الأمر ببساطة أنك أكثر حساسية من الآخرين. من الممكن أيضًا أن يرتفع مزاجك في تلك اللحظة؛ بسبب عوامل مختلفة، مثل: قلة النوم، أو التوتر.

طالما أن مشاعرك لا تعطل حياة الآخرين، فيجب ألا تدع ذلك يوقفك ؛ أنت مجرد بشر!

٢- جيناتك :

العواطف طبيعية، ولكن إذا أخبرك أحدهم أنك عاطفيّ جدًّا، أو أنك تشعر بذلك شخصيًّا؛ فقد يكون ذلك نتيجة عوامل وراثية.

- أظهرت بعض الدراسات أن الطفرات الجينية يمكن أن تجعل عقلك أكثر حساسية للعواطف. على سبيل المثال، يمكن أن ينقل ناقل "السيروتونين" (الجين الحساس) وجين "الدوبامين" والجينات النشطة عاطفيًا. أنشطة نشطة للغاية في أجزاء معينة من الدماغ؛ سيؤدي ذلك بدوره إلى زيادة استجابتك العاطفية وحساسيتك للبيئة. بالإضافة إلى ذلك، إذا كانت عائلتك تعاني من الاكتئاب أو القلق، فقد ترث أيضًا هذا الاضطراب العاطفيّ!

- إذا كنت تريد أن تعرف لماذا أصبحت عاطفيًّا جدًّا، حينئذٍ يمكنك التحقق من جيناتك.

٣- لا تحصل على قسط كافٍ من الراحة :

نعلم جميعًا أن قلة النوم الكافي يمكن أن تجعل الناس غير سعداء للغاية.

- تخيل أنك عملت لبضع ساعات، وعملت حتى وقت متأخر من الليل، وصعدت أخيرًا إلى السرير. وبعد ثلاث ساعات، دقَّت ساعة المنبه؛ لإخبارك بضرورة العودة إلى العمل.

- قد يكون أول شيء في عقلك هو رمْي المنبه على الجانب الآخر من الغرفة، أو الضغط على الوسادة. يمكن أن يتسبب الغضب أو الإحباط الذي يظهر بسهولة في أشياء صغيرة. في جعلك سريع الانفعال طوال اليوم.

- إذا لم تحصل على قسط كافٍ من النوم لعدة أيام أو أسابيع، فقد يؤثر ذلك أيضًا على مستوى تركيزك، ويزيد من خطر القلق والاكتئاب، ويُضعف توازن الجسم. عندما يضعف توازنك، ستجد أنك قد تتعثر في الناس أو الأشياء، وهذا سيؤجج بلا شك نيران مشاعرك السيئة.

- استراحة جيدة تسمح لك بالتحكم بشكل أفضل في مشاعرك. عندما تكون مرتاحًا جيدًا، سوف تستيقظ وتشعر بالرضا؛ وبالتالي، سيكون تحمُّلك للمشاعر السلبية أعلى.

- بدون راحة كافية، ستنخفض قدرتك على التحمُّل ؛ مما يجعلك تصيح لأشياء تافهة!

٤– اعزلْ نفسك :

غالبًا ما يجعلك الابتعاد عن الزحام أو الأحداث- عاطفيًّا للغاية.

- بالطبع، الوقت وحده جيد ويمكن تجديده. ولكن عندما تستمر في عزل نفسك عن العالم، فإن ذلك سيخفف من روحك، ويخفف من إرادتك، ويجعلك أكثر حذرًا!

- عندما تكون مُحاطًا بالناس، حتى في بعض الأحيان، ستتشعر بالحماس الذي سيشغل عقلك، ويأخذه بعيدا عن همومك وأحزانك.

- في نفس الوقت، يمكنك تعلُّم التطلُّع إلى أشخاص من مختلف الشخصيات والأنواع، و تعلُّم طرق جيدة للتعامل معهم. التعايش مع الناس سيجعلك معتادًا على أن تكون مع أناس لطفاء، وعنيدين. وبمرور الوقت، ستتعلم تجاهُل الأشخاص السلبيين، أو التحكم في مشاعرك عندما تكون حولهم، من ناحية أخرى، سيعطيك عزل نفسك المزيد من الوقت للتفكير في مشاكلك. قد تقضي بضع ساعات في التفكير في مشاكل في حياتك ؛ وتشعر بالاكتئاب أو القلق بسبب ذلك! علاوةً على ذلك، عندما تكون وحيدًا دائمًا، لا يمكنك تعلم بناء دفاعك ضد الأشخاص أو المواقف السلبية. حتى أصغر استفزاز قد يجعلك تتنفس أو تبكي.

- أخيرًا، عندما تكون وحيدًا لفترة طويلة جدًّا، ستتشعر بالوحدة. الشعور بالوحدة شعور سلبيٌّ ؛ يمكن أن يجعلك عاطفيًّا بشكل مفرط.

٥– عادات الأكل السيئة :

في المرة القادمة التي تسأل نفسك فيها: "لماذا أنا عاطفي جدًّا؟". حاول إعادة فحص نظامك الغذائي ؛ حيث يمكن للطعام الذي تتناوله أو تتجاهله أن يؤثر بشكل مباشر على مزاجك!

- على سبيل المثال، قد ترغب في تناول الأطعمة السريعة، مثل: الآيس كريم والشوكولاتة. وعلى الرغم من أن تناول هذه الأطعمة قد يكون وقتًا للاستمتاع، إلا أن الشعور بالسعادة لن يدوم طويلًا!

- غالبًا ما يكون الفرح والإثارة عند تناول الوجبات السريعة ناتجًا عن نبضات السكر، وهذا الدافع مؤقت فقط. بعد ذلك، قد تشعر بالذنب أو الغضب خاصة إذا كنت تتَّبع نظامًا غذائيًّا صارمًا، وهذا اليوم ليس يوم مكافأة. إذا تلقيت بعد ذلك أخبارًا مزعجة، أو ساءت أمور أخرى، فعندئذ سيتم تحفيز ذنبك بسهولة في مشاعر أقوى. تناول الأطعمة الصحية،مثل: الفاكهة،والبروتين، والخضروات. ستجعلك راضيًا عن نفسك ؛ لذلك، لا يوجد شعور بالذنب أو الخجل بعد تناول الوجبة.

٦- أنت تمرُّ بتغيير كبير في حياتك :

على الرغم من أن التغييرات في الحياة مستمرة، إلا أن بعض الناس لا يمكنهم قبولها. قد تكون أنت واحدًا منهم! ومع ذلك، يمكن أن يكون التغيير جيدًا وممتعًا، كما يمكن أن يكون مفاجئًا ومزعجًا! وعلامة ذلك، عندما تشعر أن الأرض تميد تحت قدميك؛

فهذا دليل على أن مشاعرك ستخرج عن السيطرة!

- وهذه بعض التغييرات الرئيسية الشائعة في الحياة: الانتقال، والزواج، والطلاق، والولادة والبطالة، وإيجاد وظيفة جديدة، وفقدان الحب، وما إلى ذلك. غالبًا ما يصاحب هذه التغييرات في الحياة ضعف محتمل؛ مما قد يجعلك متوترًا عاطفيًّا.

- عندما يحدث شيء جيد، ستشعر بسعادة أكبر من المعتاد؛ لأن شيئًا جيدًا يحدث في وضع غير مريح.. ولكن إذا حدث شيء سيئ، فسيكون حزنك أو غضبك أقوى؛ لأنك تشعر بعدم الاستقرار.

- لذا، إذا كنت قد تعرضت للتو لبعض التغييرات الرئيسية في الحياة، فلا تقلق من أن تكون عاطفيًّا للغاية. اقبل شعورك عندما تحسُّ به (ولكن احذرْ من فعل أي شيء ضارٍّ في العملية). بعد بضعة أسابيع أو أشهر، وعندما تبدأ في التأقلم مع وضعك، ستشعر بالتحكم في مشاعرك مرة أخرى.

٧- تشعر بالتوتر :

الإجهاد هو أحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الناس عاطفيين؛ ويمكن أن يتسبب ذلك في تلف الحالة الجسدية والعقلية للشخص. عندما تشعر بالإرهاق بالفعل، فستجد القليل من الانزعاج، وإذا لم تتدارك الأمر. فسوف يؤدي ذلك لاحقًا إلى تفاقم مشاعرك. على سبيل المثال، قد تعود الأم من العمل، وتريد فقط الصعود إلى السرير، وإذ بها تجد أطفالها الصغار يسكبون الحليب في جميع

أنحاء المطبخ، وهكذا، تنفجر الأم مباشرة في البكاء!

- في أي يوم آخر، قد يلتقط الأبوان الممسحة على عجل، وينظمان المكان، ويلومان الطفل قليلًا. ولكن في الأيام العصيبة، سيكونان أكثر غضبًا أو حزنًا بشأن سلوك أطفالهم.

- يحدث الإجهاد العقلي والجسديّ من وقت لآخر، وغالبًا ما يكون مؤقتًا، ولكن الإجهاد على المدى الطويل يمكن أن يكون له تأثير دائم على الشخص. هذا هو السبب في أن الوالد الذي كان هادئًا ذات مرة، إذا كان لديه طفلان، عليه أن يعمل بجدٍ أكبر لدعم الأسرة كل يوم، وسرعان ما يصبح شخصًا صبورًا وسريع الانفعال.

- إذا كان من غير المحتمل أن يختفي التوتر لديك قريبًا، فانظر كيف يمكنك أن تظل هادئًا عندما تكون متوترًا للغاية.

٨- أنت تشعر بالحزن :

الحزن لفقدان شخص عزيز سيجعلك تشعر بالعاطفة. لذا، إذا رأيت أو سمعت أي شيء يذكرك بشخص فقدته، فإن مشاعرك سترتفع، لكن هذا طبيعيّ. وبالمثل، إذا كان لديك ردٌّ فعل قويّ على بسبب فقدان شخص ما، ولكن بعد أسابيع قليلة تعلم أنه أمر طبيعي. كل ما عليك فعله هو التحلِّي بالصبر، وإعطاء الوقت لتخفيف حزنك. لا يحدث الحزن فقط عندما يموت الشخص الذي تهتم لأمره، بل يمكنك أيضًا أن تكون حزينًا بعد: الانفصال، أو تفويت فرصة، أو حتى ارتكاب خطأ.

- تذكر أننا حزينون لأوقات مختلفة ؛ لذلك لا نلوم أنفسنا على البكاء لفترة أطول من الآخرين.

٩- أنت مصدوم :

الصدمة هي سبب شائع للعاطفة المفرطة للناس. عادة ما تكون ردَّ فعل لا شعوريّ لحدث رهيب يسبب أذى جسديًّا أو عقليًّا.

- يمكن لهذه التجارب أن تثير مشاعر سلبية، مثل: الخوف، والغضب، والخوف، والشعور بالذنب والحزن والعار، أحيانًا تحدث بعد شهور أو حتى سنوات من الحدث. يمكن أن تؤدي التجارب المؤلمة، مثل: الحوادث، والاعتداءات الجنسية، والإصابات الجسدية، والاختطاف، وما إلى ذلك.. إلى تعزيز عاطفي.

- عادة ما يتم تشغيل الارتجاع المؤلم ؛ بسبب المواقع والوجوه والأسماء و الكائنات التي تذكرك بالحدث. وغالبًا ما تؤدي ذكريات الماضي إلى سلوك عاطفي مفرط.

فهل من السيئ حقًّا أن تكون عاطفيًّا؟

يحدد تأثير مشاعرك عليك، وعلى الأشخاص من حولك. ما إذا كانت جيدة أو سيئة. إذا آذيت نفسك أو الآخرين عندما تكون حزينًا أو غاضبًا، فإن عاطفتك ستكون في الواقع سيئة، ويجب أن تتعلم السيطرة عليها. بالإضافة إلى ذلك، إذا حدث شيء جيد في كل مرة، ستصبح سعيدًا جدًّا أو متحمسًا، و تجد نفسك تقول شيئًا لا يجب أن تقوله، هنا أيضًا يجب أن تتعلم التحكم فيه.

- ولكن إذا كانت حالتك العاطفية ليست ضارة لك أو لأي شخص، فلا حرج في أن تكون عاطفيًّا. في هذه الحالة، تمنحك حالتك العاطفية حرية التعبير عن نفسك، وتمنعك من كبت مشاعرك أو الألم بصمت. بالإضافة إلى ذلك، إذا لم تكن عاطفتك ضارة، فستسهل على الناس أن يقتدوا بك!

***

ملخص

- كشخص عاطفيّ، قد يكون من الضروريّ أن تسأل نفسك : "لماذا أنا عاطفيٌّ جدًّا؟" إن معرفة أسباب عواطفك العالية يمكن أن تساعدك على تعلم التحكم بها.

- إذا كانت حالتك العاطفية بسبب عدم وجود نظام غذائيّ سليم أو ممارسة الرياضة، يمكنك حل هذه المشاكل. إذا كان ذلك بسبب الحزن أو تغييرات كبيرة في الحياة، فيمكنك منح نفسك الوقت

للشفاء والتكيُّف.

- أخيرًا، طالما أن حالتك العاطفية لا تسمح لك بفعل أشياء تندم عليها، فلا يوجد شيء تخجل من كونك عاطفيًّا. هذا يعني أنك إنسان!

هل يمكن للطاقة أن تعزّز ثقتك بنفسك (لماذا)؟

ربما سمعت عن أوضاع الطاقة أو اقرأ المقالات ذات الصلة أكثر من مرة. بعد كل شيء، بالنسبة لي، لقد قدمته عدة مرات.

نعم، الشيء المسمى "وضع الطاقة" قد عاد.

- إذا لم تكن قد أدركت تمامًا وضع الطاقة، فلا تقلق؛ لأن معظم الناس يتذكرون غامضًا سماعها أو قراءتها، ولكن لا تتذكر التفاصيل. ومع ذلك، إذا كان ذلك يساعد على تعزيز ثقتك، فهل يجب أن نتعلم المزيد؟ ومع ذلك، قد تفكر، هل تتشكل الطاقة مفيدة حقًّا؟.. قبل أن نحاول الإجابة على هذا السؤال، يجب أن نتذكر:

ما وضعية الطاقة؟

أولًا، دعنا نُلْقِ نظرة سريعة على تعريف وضع الطاقة.

"وضعية الطاقة" هي تقنية تحسين ذاتيّ مثيرة للجدل أو "خدعة الحياة". في هذا الموقف، سوف يربط الناس نفسيًّا بالقوي ؛ آملين أن يشعروا ويتصرفوا بثقة أكبر.

- على الرغم من أن العلم الأساسيّ مثير للجدل بشدة، إلا أن مؤيديه لا يزالون يعتقدون أن الناس يمكنهم تعزيز التغيير الإيجابيّ من خلال تبنِّي موقف "قويّ" أو "واسع" قبل بضع دقائق من التفاعل الواثق.

- صورة شائعة لهذه الممارسة في الواقع هي أن المتقدمين للعمل "يقفلون على أنفسهم في الحمَّام قبل المقابلة، ويستخدمون أذرعهم لصنع علامة النصر"!

تاريخ "وضع الطاقة" :

في ورقة نُشرت في العلوم النفسية عام ٢٠١٠، تم اقتراح مفهوم "وضع الطاقة" لأول مرة. مؤلفو هذه الورقة هم (دانا ر. كارفي)، و(آيمي كودي)، و(آندي ياب). حيث يدَّعي المؤلفون الثلاثة أن المواقف القوية تُنتج قوة عقلية حقيقية.اشتملت الدراسة على ٤٢ مشاركًا، شكَّلوا وضعًا نشطًا في الجسم تحت إشراف مدرب، حيث اختبروا الهرمونات قبل وبعد التظاهر. وذكر المؤلفون أنه بعد التظاهر، زاد "التستوستيرون" وانخفض "الكورتيزول".

- يدَّعي الباحثون أيضًا أن استخدام المواقف النشطة يمكن أن يسبب تغييرات هرمونية مستمرة، والتي يمكن أن تؤدي إلى نتائج عمل إيجابية، مثل: مفاوضات الراتب الناجحة، ومقابلات العمل.

حديث TED :

في عام ٢٠١٢، وضعت (إيمي كودي) وضعية مليئة بالطاقة في حديث TED الشهير. عندما تم نشر هذه الورقة، كان عالم النفس الاجتماعي الأمريكي (كودي) يدرس في كلية "هارفارد" للأعمال.

أصبح مقطع الفيديو الخاص بها ثاني أكثر محادثة TED مشاهدة على YouTube، مع أكثر من ٤٣ مليون مشاهدة حتى

الآن.. إنه عرض ممتع للغاية و يستحق المشاهدة.

بعد حديث TED،انطلقت مهنة Cardi. حيث أصبحت متحدثة وشهيرة جدًّا في المجتمع العلميّ. في عام ٢٠١٥، نشرت كتاب "الحضور".

- أصبحت المتحدث الرسميّ الرئيسيّ، والمدافعة عن أوضاع الطاقة. موضحة : كيف يمكن أن تؤثر بشكل إيجابيّ على أدائك في العمل؟

معارضة قوية :

تسبب مفهوم "وضع الطاقة" بأكمله في ضجة كبيرة، عندما تم إطلاقه في عام ٢٠١٠، واكتسب شهرة بعد حديث Cardi TED٢٠١٢ . ثم بدأ صوت المعارضة في التصاعد. بالطبع، عندما تظهر نظرية أو فكرة جديدة في العلم، سيكون هناك دائمًا معارضون، و متشككون.

- ومع ذلك، ولسبب من الأسباب، تجاوز التفاعل السلبيّ للطاقة، وخاصة ردّ الفعل السلبيّ على Cardi.. المستوى المعتاد.

- هناك أسباب عديدة لهذه المعارضة؛ ولكن يبدو أن أكبرها هو عدم القدرة على تكرار نفس النتائج التي اقترحتها (إيمي كودي) وزميلاها.

- وقد ظهر هذا الوضع في العديد من الدراسات بعد أن أصبحت أوضاع الطاقة أكثر شيوعًا.

منحنى الضغط (P– Curve)

كما تم التشكيك في العديد من النزاعات بسبب تقنية إحصائية تسمى "منحنى p ". ما هو "منحنى p"؟

ببساطة، تعد تقنية "المنحنى p" نظرية: إذا كانت معظم الدراسات في مجال معين بالكاد تفي بمعايير الأهمية الإحصائية، فقد لا تكون الدراسة نفسها قانونية وفعالة. قد تكون هذه علامة على أن الباحثين تلاعبوا ببياناتهم، أو استبعدوا بيانات معينة؛ لجعل وجهات نظرهم أكثر صلة، أو حتى أنهم كانوا محظوظين فقط. أشار بعض الأشخاص في المجتمع العلميّ إلى أن النتائج التي اقترحتها (Cardi) وزميلاها لم تجتز المنحنى p ؛ وبالتالي فإن هذه النتائج غير صالحة.. لذلك، يدعي أعضاء المجتمع هؤلاء أن نظرية "تشكُّل الطاقة" غير صحيحة.

هل يمكن للطاقة أن تعزّز ثقتك بنفسك؟

قالت مجموعة من الناس: إن هناك أساسًا علميًّا وراء "وضع الطاقة" هذا لإثبات أنها صحيحة. وقالت مجموعة أخرى: إن العلم والبحث غير فعالَيْن؛ لذا فإن وضع الطاقة هو مجرد ذيل خرافي.

مَن على حق؟

علم :

منذ المعارضة القوية لإيماءات الطاقة، تم كتابة المقالات ذات الصلة عدة مرات، وهناك أساس علميٌّ حقيقيٌّ وراءها

- في عام ٢٠١٨، نشرت (كودي) ورقة في مجلة علم النفس، والتي أظهرت الكثير من الأدلة على أن وضعية الطاقة (التي أعيد تسميتها الآن "التغذية الراجعة الوضعية") فعالة. بحثت دراستها في ٥٥ دراسة، وأثبتت أن هناك علاقة قوية بين الموقف المبالغ فيه والطاقة.

- يظهر بوضوح أن الأشخاص الذين يتبنون طاقة عالية، يشعرون بأنهم أقوى من أولئك الذين لا يفعلون ذلك، لذا فإن وضع الطاقة حقيقيٌّ، أليس كذلك؟، ولكن ليس بهذه السرعة حتى الان.

ذكر المنشور الأولي نتيجتيْن لوضعية الطاقة :

بادئ ذي بدء، يشعر الناس بقوة بعد التظاهر بالطاقة، وهذا يبدو صحيحًا و مدعومًا بالبيانات العلمية والبحثية.

- نتيجة أخرى تم نشرها لأول مرة وهي أن التظاهر بالطاقة يمكن أن يسبب تغيرات هرمونية أيضًا، لكن هذا هو الجزء غير المثبت من البيان. وعلى الرغم من أن (كاردي) لم تعد تصرّ على الادعاء الأصليّ بأن الموقف القويّ سيتسبب في تغييرات هرمونية، إلا أنها لا تزال تعتقد أن "التغذية الراجعة الوضعية" هي تقنية فعالة لتعزيز الثقة.

واقع :

في السنوات القليلة الماضية، تم تحديد الإجابة على سؤال ما إذا كان وضع الطاقة يمكن أن يعزز الثقة حقًّا؟

- لا يمكن للبيانات والبحث المستمر أن يثبت أن وضع الطاقة له أي تأثير على مستويات الهرمونات. لذلك، لا يوجد دليل على أن القيام بوضع المرأة المعجزة الذي يرشدك عشر مرات في اليوم سيؤدي إلى زيادة في هرمون "التستوستيرون"؛ مما يسمح لك بالتفاوض بشكل أكثر فعالية وتعزيز ثقتك.

- من ناحية أخرى، تُظهر الأبحاث والمنشورات الأخيرة التي أجرتها (إيمي كاردي) أنه من خلال إظهار موقف قويّ، يبدو الناس أقوى وأكثر ثقة، لذلك، إذا كنت ترغب في تحسين مستوى الثقة بالنفس، فقد تكون هذه طريقة فعالة.

إضافي: **٥ طرق لتعزيز الثقة** :

كثير من الناس مهتمون بإيجاد تقنيات لتعزيز الثقة. قد يساعدك وضع وضعية قوية، وإذا كان الأمر كذلك، حينئذٍ يمكنك القيام بذلك.. **و لكن إليك بعض الطرق الأخرى لمساعدتك على زيادة ثقتك بنفسك :**

١– اعتنِ بجسمك :

فكرْ في مدى شعورك بالرضا عن نفسك، وأدائك عندما يعمل جسمك على مستوى عالٍ. أعلم أنه عندما أشعر بالتعب أو المرض، فأنا أقل حماسة مما كنت عليه عندما أكون بصحة جيدة وراحة.

العناية بأجسامنا تجعلنا أكثر ثقة ؛ لذلك، تأكدْ من النوم الكافي، و اتباع نظام غذائيّ معقول، والتمارين المناسبة، ورعاية جسمك.

٢– التراحم الذاتيّ :

يبدو أحيانًا أن مسامحة الآخرين أسهل من مسامحة نفسك. اعتدت أن أكون قاسيًا على نفسي في كل مرة ارتكبت فيها خطأ. ولكن الآن أرى أن ارتكاب الأخطاء فرصة للتعلم.

- عندما ترتكب خطأ، سامح نفسك بسرعة وتابع. جربْ حظك من وقت لآخر، وجرب شيئًا لم تجربه. إذا كنت تخشى أن تفسد الأمر؛ فهذا بالتأكيد سيعزز ثقتك.

٣– اتخاذ إجراءات :

هل سمعت من قبل بشلل التحليل؟ عندما تفكر كثيرًا في شيءٍ ما، فإنه يبطئك في الواقع. تشعر بالحماس الشديد وتشعر أنه يجب عليك إجراء المزيد من البحث. أو تخبر نفسك أنك يجب أن تفكر أكثر في ذلك، أو يجب أن تبحث عن آراء الآخرين قبل اتخاذ إجراء.

- في بعض الأحيان، فإن اتخاذ إجراء ببساطة دون التفكير في الأشياء، سيساعدك على الشعور بمزيد من الثقة، بغضِّ النظر عما إذا كانت ناجحة أم لا ؛ هذا لأنك اتخذت إجراءات مسبقة.

٤- استخدمْ نفسك لقياس نفسك :

واحدة من أخطر السلوكيات المحبطة هي مقارنة نفسك بالآخرين. لا أريد أن أقاطعك، لكن هناك دائمًا أشخاص أكثر ذكاءً منك، أو يجنون أموالًا أكثر منك، أو أصدقاء لديهم سيارات فاخرة أكثر منك. هذا جيد تمامًا.

- عندما نبني تعريفنا للنجاح أو الفشل على إنجازات الآخرين بدلًا من الإنجازات التي نريدها، فهذه حالة لا يوجد فيها فائز.

- قد لا نكون أبدًا أفضل الناس، ولكن يمكننا أن نكون أفضل حالًا، والأهم من ذلك، أن نكون أنفسنا.

٥- احتفلْ بانتصارك :

لا أعرف ما رأيك، لكني دائمًا ما أبحث عن المزيد. كل عام، أريد كسب المزيد من المال عن العام السابق. أريد أن أصبح أقوى أثناء التمرين، ولديَّ المزيد من المواعيد مع زوجتي، وقيادة مشروع آخر في العمل، وما إلى ذلك.

- في بعض الأحيان، أركز بشدة على العمل نحو هدف أكبر، لدرجة أنني نسيت الاحتفال ببعض الانتصارات على طول الطريق.

- عندما نتوقف للاحتفال بفوزنا، كبيرًا أو صغيرًا، نذكر أنفسنا بأننا نتحرك نحو ما هو مهم بالنسبة لنا؛ وهذا بدوره سيعزز ثقتنا!

***

- لذا، هل يمكن لهذا الموقف القويّ أن يعزز ثقتك بنفسك؟ الجواب هو، كما رأينا في هذا المقال، ولكنه يعتمد على الموقف.

- لا يوجد دليل قاطع على أن الوضعية القوية ستسبب تغيرات مستمرة في الهرمونات ؛ وبالتالي تزيد من ثقتك بنفسك.

- لكن (إيمي كودي) نشرت أيضًا ورقة في عام ٢٠١٨، تضمنت أكثر من ٥٠ دراسة، والتي أظهرت بالفعل أن هناك صلة بين المواقف المبالغ فيها والشعور بالطاقة.

- إذا كنت تبحث عن طرق لزيادة ثقتك بنفسك، فمن الجدير أخذ الوقت لمعرفة ما إذا كان هذا الموقف القوي مفيدًا.

- هناك العديد من النصائح والأفكار التي يمكن أن تساعدك على زيادة ثقتك بنفسك.. اختر ما يناسبك، ثم نفذه!

٥ خطوات لبناء ثقة لا تتزعزع

قالت (آن راند) بشكل جيد: "السؤال ليس مَن الذي سيسمح لي بالرحيل، بل مَن سيوقفني؟"

- إن بناء الثقة لا علاقة له بالقدرة ؛ إنه يتعلق بالإيمان. كما قال (راند) أعلاه، فإن الحصول على ثقة صحية في نفسك مفيد جدًّا. الإيمان و الثقة مثل الدجاج والبيض، وهما مترابطان حتمًا، لذا لا يهم أيهما يأتي أولًا ؛ لأنهما حيويان لوجود الآخر. عندما نبني الثقة، يجب أن نؤمن بأن ما نعتقده صحيح.

- لا أحد واثق من طبيعته. يتشكل إيمانك و معتقداتك من خلال تجارب حياتك، بما في ذلك الإخفاقات وخيبات الأمل، لكنها ستجعلك تشكك فقط في كل ما تعرفه! عندما تشكك في معتقداتك؛ سيؤثر ذلك مباشرة على ثقتك. ومع ذلك، فمن شبه المؤكد أنك ستفشل وستصاب بخيبة أمل. لذلك، من المهم معرفة كيفية الحفاظ على الثقة بالنفس.

لمساعدتك على تجنب الآثار غير المستقرة للفشل وخيبة الأمل.

إليك ٥ خطوات لمساعدتك على بناء ثقة لا تتزعزع

١– إنشاء بيان مُعتقد شخصيّ قويّ :

الاعتقاد أو التأكيد القويّ يمكن أن يغير قواعد اللعبة. يجب أن يكون بيان إيمانك تساميًا لإيمانك وتشجيعًا لقدراتك. عندما تقول

معتقداتك لنفسك : يجب أن تشعر بالإيجابية والقوة!

- مثال على بيان الإيمان هو: «نجحت بلا خوف. بغضِّ النظر عن البيئة، يمكنني الحفاظ على ثراء النصر».. تعبر هذه الجملة عن طريقة للتغلب على الفشل وخيبات الأمل في الحياة، مع الاستمرار في تحقيق ما يجب القيام به.. القدرة.

لإنشاء بيان إيمانك :

خصص ١٠ دقائق لتدوين التحديات التي واجهتها حتى الآن، والمواضيع المتكررة في حياتك.

- خصص ١٠ دقائق إضافية لتكوين بعض العبارات الاعتقادية المحتملة (جملتان لكل عبارة) لتلخيص قدرتك على التغلب على هذه التحديات، والتخلص من المشاعر السلبية التي يقدمها الشخص، مع الاستمرار في احتضان الجانب الإيجابيّ.

- اقض ٥- ١٠ دقائق في التحدث عما كتبته. عندما تقرأ، اخترِ الجُمَل التي تثير مشاعرك وثقتك الإيجابية. عند الانتهاء، تذكر هذه الجملة واكتبها على مرآة الحمَّام، أو ضعها في جيبك عندما تحتاج إلى تحديث نفسك. إن قراءة إيمانك بصوت عالٍ أو في قلبك غالبًا سيضع الأساس لإيمانك على المدى الطويل.

٢- تدربْ، تدربْ، تدربْ مرةً أخرى :

مع التدريب يأتي الإتقان.كلما مارست الثقة، كلما أصبحت أكثر ثقة.

- هناك أشياء تعرف بالفعل أنك جيد فيها، أو قادر على القيام بها. يمكن أن تكون البيانات من هذه الأحداث الماضية مفيدة للغاية عندما تمارس الثقة بالنفس بوعي، خاصة عند استخدامها كدليل لدعم أنه يمكنك القيام بكل ما عليك القيام به. في أي وقت، طالما كنت تعتقد أنه يمكنك تحقيق شيء أو تحقيق توقعاتك، فهذه فرصة لممارسة الثقة بالنفس ؛ فمجرد التعبير عن ثقتك بصوتٍ عالٍ لنفسك أو للآخرين يمكن أن يكون له تأثير عجيب!

- التعبير عن ثقتك بنفسك في الكلمات سيجعل معتقداتك الإيجابية أكثر ثقلًا، والمشاركة مع الآخرين ستسمح لهم بتحديد ودعم معتقداتك.. وعندما يثقون بك، حينئذٍ يمكن أن يساعدك ذلك على

بناء الثقة بنفسك. يجب أن تبني ثقتك بنفسك مثل العضلات، وإلا ستجلب لك خيبات الأمل غير المتوقعة، حينها لن تكون لديك فرصة لتدارك الأمر.

٣- البقاء مع أشخاص واثقين وقادرين :

أنت انعكاس للناس والبيئة من حولك. لذلك، من المهم التأكد من أنك مع أشخاص يظهرون الثقة ؛ لأنهم قدوة لنموك.

- ستساعدك مشاهدة الآخرين وهم يمارسون الثقة بالنفس في تحديات الحياة على تعميق إيمانك وثقتك بنفسك. لن يذكرك وجودهم بكيفية الحفاظ على الثقة في الأوقات الصعبة فحسب، بل يذكرك أيضًا أنك لست وحدك على هذا الطريق.

٤- سجِّل انتصارك :

لا يمكنك أن تجادل في الأدلة. عندما تتعامل مع الشك الذاتيّ، سيصبح نقدك الداخليّ صاخبًا وعدوانيًّا تمامًا، وسوف يتحول إلى كرة ثلجية، مثل هجوم واسع النطاق على معتقداتك وثقتك!

- نحن نميل جميعًا إلى تذكُّر أين وقعنا في الخطأ، ولكن لا نتذكر أين قمنا بعمل جيد! ويمكن حينئذٍ أن تساعدنا السجلات في إنشاء أرشيفات بيانات قيِّمة.

- عندما تدوِّن نجاحاتك، يمكنك استخدامها كأمثلة ملموسة على قدرتك وشجاعتك وإنجازاتك. من الصعب على نُقَّادك الداخليين إنكار ثقتك بأفعالك. هذه الأمثلة يمكن أن تلهمك لاستعادة ثقتك وممارسة عضلاتك.

٥- بناء أساس الثقة في الحياة الأوسع :

الثقة، تشير هنا إلى مستوى أعمق من الفهم، ستسمح لك بتجربة اعتقاد عميق يجلب الثقة. عندما تعتقد أن هناك أشياء أكبر في انتظارك، يحدث كل شيء لسبب ما، أو لا شيء عشوائيّ، ثم عندما تسوء الأمور، فيمكنك الحصول على شعور بالقبول.

- هناك نوع من الجمال الفريد في تجربتك الروحية الشخصية. أشياء كثيرة غير معروفة، بما في ذلك المستقبل. ومع ذلك، ما تعرفه هو أنك والآلاف من الناس على هذا الكوكب تسعى جاهدة

لقيادة الحياة للأفضل، وتقديم شيء قيم للمجتمع.

- يمكنك أن تصدق أنك تعمل بجدٍّ لتحقيق نفسك. يمكنك أن تصدق أنه حتى هذه اللحظة، قد سمحت لنفسك أن يتم إرشادك إلى المكان الذي تريد الذهاب إليه- سواء أكان ذلك بديهيًّا أم غير ذلك.. يمكنك أن تصدق أنك كامل! إن بناء ثقة عميقة في عالمية الحياة، وما نعرف أنه حقيقي هو أساس متين لثقتنا.

***

ملخص

- إن بناء الثقة أمر مهم للغاية، وبالنسبة للعديد من الناس، يمكن أن تكون هذه العملية شاقة. في نهاية المطاف، يؤثر إيماننا بأنفسنا على ثقتنا.

– **لقد سمعنا جميعا هذا القول القديم :**

"إذا كنت تعتقد أنك لا تستطيع، فلن يمكنك."

- قد يبدو هذا القول بسيطًا، لكنه ليس كذلك.. عندما تؤمن بنفسك بعمق، فإن هذا الاعتقاد متأصِّل في الثقة العميقة، ولا شيء يمكنه أن يهز ثقتك بنفسك.

- تذكرْ، مارسِ الثقة بالنفس كل يوم، ولا تخف من بناء معتقد يشعل شغفك، ويسجل نجاحك، ويبني أساسًا من الثقة مع الأشخاص الواثقين.

- ستمنحك هذه الممارسة الثقة لإنجاز أي شيء ممكن كل يوم.

١١ طريقة لمساعدتك على التعامل مع التوتُّر بحكمة

كوْنه القاتل الأول للرجال والنساء؛ فإن الإجهاد هو السبب الجذريّ للعديد من الأمراض، من السرطان إلى أمراض القلب.

- إذا لم يتم التعامل مع الإجهاد، فإن الضغط سينتج قوة مدمرة؛ مما سيؤدي إلى عواقب أسوأ بمرور الوقت. إذا لم تتعلم كيفية التعامل مع الإجهاد وآثاره بحكمة، من الصداع المتكرر إلى التعب المتكرر، فسوف تزيد الأعراض. بالطبع، لا يمكننا دائمًا منع الإجهاد أو تجنبه، ولكن يمكنك توجيه نمط حياتك ليقلل أضراره إلى الحدِّ الأدنى.. لذا، لا تفكر في كل مشكلة على أنها قنبلة ضخمة مرتبطة بك، ولكن أبطئ سرعة تفكيرك، وأدرك أنه لا يوجد أحد مثل "سوبرمان".

- إذا كان ضغطك ناتجًا عن وظيفتك، فحاول إيجاد طرق لتقدير الأشياء الصغيرة، بدلًا من التعامل مع كل شيء على أنه مشكلة يجب حلها. الطريقة التي تتواصل بها وتحل المشاكل تكفي ليكون لها تأثير كبير.

- من السهل علينا أن نتشتت في أوقات التوتر، ومن السهل أن نتفاعل بتهوُّر عند ظهور المشاكل.. في هذا الوقت، سيتراكم الضغط؛ لأننا سنجعل الأمور تتفاقم بدلًا من حل المعضلات بشكل فعال في الحياة اليومية.

- اليقظة هي المفتاح للتعامل بنجاح مع المواقف العصيبة. عندما يتسبب الإجهاد في جعل أدمغتنا مرتبكة، ستترك لنا العقول المنفتحة مساحة جديدة، وإلا فقد لا نفكر في رؤى جديدة، لذلك من المهم إخراج عقولنا من الارتباك العقلي غير الضروري.

- نظرًا لأن كل نظام في الجسم يستجيب للضغط، فهناك العديد من الفوائد لتعلم كيفية التعامل بنشاط مع الإجهاد.

١١ طريقة لإدارة الضغط بحكمة

١– ادخلْ يومك بسهولة :

قبل الاستيقاظ في الصباح، امنح نفسك بعض الوقت للتأمل. ركز على تنفسك، واطرد الأفكار غير الضرورية من رأسك، وغيِّر طريقة تفكيرك وتصورك للمواقف أو الأحداث.

- بدء يومك في صمت تام سيحسِّن أداءك في العمل، وسيسمح لك أيضًا بالهدوء الكافي للتعامل بشكل ملائم مع اللحظات الفوضوية!

- سيؤدي تجنب الارتباك إلى تحسين قدرتك على إكمال المهام على أفضل مستوى. يمكن للعقل الواضح أن يعزِّز المعالجة والتقييم المعرفيّ الفعال؛ لذلك إذا كنت تعمل في بيئة مزدحمة، فمن المفيد أن تهدئ أفكارك وسلوكياتك بشكل طبيعيّ.

٢– فكرْ في حديثك الذاتيّ :

إذا تم التعامل مع التحدث مع نفسك بشكل صحيح، فإن ذلك يمكن أن يمنحك ثقة كافية للتعامل مع الصعوبات التي تواجهك في العمل أو العائلة.

- تأكيد الذات هو شكل من أشكال الحديث الذاتيّ، بما في ذلك: تذكير نفسك بأنك في المكان الذي تحتاج إليه، وأنه يمكنك التعامل مع أي شيء، وأنك سريع التعلم، وما إلى ذلك.

- إذا كان كل شيء يبدو صعبًا، ذكِّرْ نفسك أنه بمرور الوقت، ستصبح الأشياء التي كانت صعبة للغاية.. ستصبح أكثر سهولة بالنسبة لك. عندما تشعر بالإحباط أو عدم القدرة على التأقلم، حينئذٍ يمكن أن يكون التحدث مع نفسك طريقة جيدة لتحسين مزاجك. يجب أن تكون الطريقة التي تتواصل بها وتتفاعل مع نفسك متسقة مع طريقة تواصلك وتفاعلك مع الآخرين.

- غالبًا ما يُسبب القلق أفكارنا وحوارنا الداخلي. أفكارك سيكون لها تأثير مضاعف على اتصالك بالآخرين. في حياتك اليومية، قد يكون التحدث مع نفسك هو ما تحتاجه للتغلب على

الصعوبات!

٣- كُنْ صادقًا مع نفسك :

الصدق مع الأصدقاء والزملاء والعائلة شيء، والصدق مع نفسك شيء آخر. عندما تفسد الأمور أو تجعل الموقف الصعب بالفعل أسوأ، فإن إخبار نفسك بالحقيقة قد يكون عقبة صعبة للتغلب عليها، لكن القيام بذلك؛ حيث يمكن أن يساعد دماغك على التعامل مع الإجهاد بشكل أكثر فعالية. إذا كنت تميل إلى زيادة توترك، كن صادقًا مع نفسك و قررْ لعقلك أن يحلها.

باستخدام اليقظة والمهارات الأساسية، يمكنك التغلب على ميْلك للتوتر قبل وأثناء وبعد أحداث الحياة والمواقف الصعبة.

٤- تجاهل التفاصيل غير المهمة :

قد تتضمن التفاصيل غير المهمة: القلق بشأن أصدقائك أو زملائك أو مديرك، أو القلق من أنه كان بإمكانك تحقيق أداء أفضل، أو القلق من أنك لم تحقق أهدافك في أي وقت. لكن كل هذه الأفكار المزعجة غير المهمة تمرُّ على عقلك مرورًا عابرًا، ولا تحتاج إلى الانغماس فيها. أفكارنا الخاصة لديها القدرة على غمرنا بالكامل في مخاوف لا معنى لها أو حتى سخيفة؛ لذا فإن تجاهلها هو المفتاح عند تعلم كيفية التعامل مع الإجهاد.

- هل سبق لك أن شعرت بضغط كبير في العمل، ثم وجدت نفسك تائهًا في التفكير لدرجة الصداع؟! هذا التعذيب النفسي غير الضروريّ سوف يستنفد كل طاقتك. بدلًا من ذلك، يمكنك تجاهل هذه التأملات، والتركيز على الجوانب الإيجابية لليوم.

٥- كن خبيرًا في تقييم الوضع :

عندما تصبح الأمور فوضوية، يصعب تقييم كل ما يحدث بشكل صحيح. إحدى الطرق التي يزيد بها الناس من التوتر هي التصرف بشكل متهوِّر أو غائب. غالبًا ما يُساء فهم المواقف التي تتطور بسرعة ؛ لذا فإن الإجراءات وردود الفعل الدقيقة والبطيئة، ستكون مفيدة.

- حتى في وسط الفوضى، ابتهج وقم ببناء نظام. ابحث عن طريقة لتقييم الوضع الحالي ببراعة من خلال إبطاء تفكيرك وأفكارك. احرص على عدم إضافة وقود إلى النار؛ حتى تجد الخيار الأفضل التالي. إذا استطعنا القيام بذلك، حينئذٍ يمكننا تحسين قدرتنا في التعامل مع الإجهاد بشكل كبير.

٦. تعلم المساومة :

إن ممارسة المساومة الذاتية تعني أنك على استعداد لقبول الإجهاد كجزء لا مفرَّ منه في حياتك، ويمكنك العمل دون الإطاحة به أو السيطرة عليه. يعرف الأشخاص الأذكياء أن الضغط لا يجب أن يكون مهيمنًا.

- التنازل عن الذات مهارة تتطلب التمكين، فأنت تقبل شيئًا ما بينما تقرر عدم التحكم فيه.

٧- تصور سيناريوهات التطبيق الآن وفي المستقبل :

بالنسبة لأولئك الذين يعانون من القلق أو التوتر، يُعدُّ الخيال موردًا رائعًا. قبل البدء في العمل، تخيل أن يكون لديك يوم ناجح، ثم ضعْ خطة لنفسك.

- عادة ما يؤدي الخوف من الفشل إلى التوتر والقلق؛ لذا فإن تخيل سيناريوهات ناجحة يمكن أن يُغير حياتك اليومية، ويكون سلاحًا ضد الضغط.

- قبل الانتهاء من العمل، تخيل أنك قد حققت النتيجة المرجوة.

٨- الحفاظ على عقلية حل المشكلات :

عندما تواجه صعوبات في المنزل أو في العمل، فإن الحفاظ على عقلية حل المشكلات سيُبقي إبداعك متدفقًا ؛ وستكون استجاباتك سريعة وفعالة. إذا كنت لا ترى المشكلة على أنها فوضى من الخيوط، فستكون مستعدًّا أيضًا للنجاح. وعلى العكس من ذلك، عندما تظهر مشكلة، تخيل أنه يمكنك حل المشكلة بسرعة.. وسيسمح لك ذلك بالحفاظ على هذه العقلية؛ بأن تجلس في مقعد السائق بدلًا من ترك الضغط يثقلك.

٩- ترك الأشياء التي لا يمكنك السيطرة عليها :

هناك طريقة أخرى تتراكم فيها الضغوط وهي التعامل مع بيئتنا والنتائج من خلال اليأس. والشيء الوحيد الذي يمكنك التحكم فيه هو سلوكك وردّ فعلك، وكيفية توجيه الحياة في الاتجاه الصحيح.

- درِّبْ نفسك على التخلي عن تلك الأشياء التي لا يمكنك التحكم فيها. عندما تواجه هذه المشاكل، تحكم في كيفية التعامل مع التوتر، بدلًا من محاولة التخلص من المشكلة؛ وسيوجهك هذا بشكل طبيعيٍّ في اتجاه أفضل.

١٠– متابعة البساطة :

لكل جانب من جوانب الحياة تعقيده، من العلاقات الشخصية إلى العمل، إلى كيفية قضاء وقت فراغنا. من الطبيعي أن تتصاعد أفكارنا إلى أعلى، وتفكر في كل شيء بشكل غير متناسب ؛ مما

يجعلنا نحلل الموقف بشكل مفرط؛ لذلك من الضروري معرفة كيفية التحكم في وقت الفراغ، والتعامل مع الضغط الذي يجلبه.

- عندما يحدث هذا، فإن أبسط شيء هو التنفس. التنفس المريح يمكن أن يتدخل و يعيد أفكارك إلى مكان أكثر دقة ودقة للعمل.

١١– لا تستوعب التوتُّر :

ليس غريبًا أن نحوِّل هموم وأعباء ومخاوف الآخرين إلى مخاوفنا. من ناحية أخرى، غالبًا ما نغلق مصادر الضغط الخاصة بنا ونخبزها في درجات حرارة عالية ؛ الأمر الذي سيؤدي إلى استنفادنا بسرعة.

- إذا لاحظت أنك في حالة توتُّر، فحاول القيام ببعض الأنشطة، مثل: كتابة مذكرات، أو إكمال "تفريغ دماغ"، أو إفراغ المتاعب، أو تكرار الأفكار في عقلك ووضعها في وسائط مختلفة.

- رسم خط واضح بين مَن حولك يمكن أن يساعد أيضًا في تجنب استيعاب الإجهاد. إذا كنت لا تريد أن يترك الآخرون مشاكلهم لك، ابقَ على مسافة معينة منهم، أو عبِّرْ عن مخاوفك.

***

فى الختام

- قد يكون الإجهاد أكثر تدميرًا مما ندركه. الأهم من ذلك، إذا تُرك وحده، فإنه سيخنق المرح في عملنا وهواياتنا، ويقوِّض صحتنا بشكل عام.

- لديك القدرة على استعادة السيطرة.. الحفاظ على عقل حكيم و منفتح يمكن أن يزيل الضغط في حياتك ويسمح لك باستعادة السيطرة.

- تعلمْ كيفية استخدام طرق التنفس للتأمل، وتقنيات التأمل للتخلص من الأفكار المتكررة المهووسة أو غير الضرورية.

- ركزْ على اللحظة، وحاول أن تجعل الأمور بسيطة.

- لا تدعِ الإجهاد يبتلعك، وتعلمْ كيفية التعامل معه بحكمة، وكذا تجربة فوائد الحياة، وكُنْ أقل قلقًا.

٦ تقنيات للاسترخاء لتهدئة عقلك

بغضِّ النظر عن مكان عملك، إذا كنت تريد تهدئة عقلك، يجب عليك التوقف عن فعل ما تفعله الآن، وقضاء وقتك في تعلم تقنيات الاسترخاء هذه. الغرض الوحيد من الدماغ هو أن يكون مشغولًا وكفؤًا في التفكير، ولكن في معظم الحالات، يتسبب الدماغ المزدحم. بالتعب والإرهاق، وليس الكفاءة والتحمل!

- يعتبر التفكير الفعال هو الأساس لحياة عالية الجودة. ولكن لأن الدماغ آلة لا تنتهي، فإنها تولِّد مجموعة متنوعة من الأفكار؛ لذلك نريد جميعًا معرفة كيفية تهدئة الدماغ و التفكير بكفاءة، وليس مجرد التفكير بشكل عشوائيٍّ.

- الشيء الأكثر أهمية هو استخدام تقنيات الاسترخاء بشكل مناسب. الأدوية الطبيعية الصحيحة ستهدئ عقلك وتوضحه. بدون عقل واعٍ، لا يمكنك أن تكون فعالًا، سيجعلك تشعر فقط بعدم التنسيق والإحباط والضعف.

- من خلال تقنيات الاسترخاء المختلفة، سيتحول عقلك من مشغول إلى فعال. الهدف من هذه المقالة هو تقديم قيمة من خلال سلسلة من تقنيات الاسترخاء التي يمكن تحقيقها في أي مكان، وتقديم نتائج فورية للاسترخاء البدني والعقلي، وفي نفس الوقت، تحسين كفاءتك العقلية.

- بالإضافة إلى اكتساب الكفاءة، تشمل آثاره أيضًا القدرة على موازنة العواطف وزيادة احترام الذات / تقدير الذات.

- إذا كنت تريد أن تعرف لماذا تفقد القوة والتحمل، ولماذا لا يمكنك الاسترخاء والشعور بالسعادة في حياتك اليومية المزدحمة؛ فذلك لأنك لم تمنح عقلك السلام، والوضوح، والحفاظ على جميع الصفات التي لديك، أو تحاول تعديلها للأفضل.

- دعونا نُلْقِ نظرة على تقنيات الاسترخاء البسيطة والطبيعية والفعالة هذه لتهدئة عقلك. ليس من السهل تهدئة الدماغ؛ لأنه حتى أثناء النوم، يكون الدماغ مشغولًا دائمًا بالتفكير!

١– التقنيات التالية ذات طبيعة تأملية وجادَّة مثل تقنيات التفكير الفعال :

- نفس عميق بطيء.
- تغمض عينيك مع الزفير.
- افتح عينيك واستنشق.
- تغمض عينيك مع الزفير.

افعل ذلك لعشرة أنفاس؛ للتحقق من تأثير التهدئة، ثم تابع التمرينات المقابلة.

- تقنيات الاسترخاء هذه بسيطة وسهلة الاستخدام، وهي أسرع طريقة لتهدئة عقلك المشغول بالقلق. التنفس بعيونك المفتوحة يرمز إلى مواجهة الواقع الذي أنت فيه، بينما تغلق عينيك مع

الزفير، لتدخل عالمك الخاص، و الذي لا يمكن لأحد أن يزعج سلامك وهدوءك!

- بالنسبة لأولئك الأشخاص المتقدمين والملمِّين بتمارين التنفس والتأمل، فإن تقنية الاسترخاء هذه لها نتائج فورية و فعالة للغاية. إذا قلت : إن طريقة الاسترخاء هذه غير مجدية بالنسبة لك، فهذا يعني أن دماغك مشغول للغاية بحيث لا يهدأ ؛ لذلك، تحتاج إلى التعمق في تقنيات الاسترخاء أعمق.

٢– أغمضْ عينيْك وغطِّ أذنيْك بطريقة الاسترخاء في التنفس :

تتطلب تقنية الاسترخاء هذه مشاركة جسدية أكثر من الأولى؛حيث يجب أن تغطي أذنيك براحة يدك لمنع التداخل من الأصوات الخارجية. لذلك، بغضِّ النظر عن مكان وجودك، وبغضِّ النظر عن مدى انشغال عقلك، فقط توقف عن فعل أي شيء، واجلس إذا أمكن، ثم :

- خذ نفسًا عميقًا بطيئًا.
- أغلقْ عينيْك، وغطِّ أذنيْك براحة يدك.

- عند تغطية أذنيْك، استمع إلى الصوت الموجود في رأسك.
- ركزْ على التنفس العميق، اللطيف، البطيء.

ـ افعل ذلك لعشرة أنفاس للتحقق من تأثير التهدئة، ثم تابع التمرينات المقابلة.

ـ ستأخذك هذه الطريقة في تغطية أذنيْك والاسترخاء إلى عالمك الداخلي ؛ حيث لن تزعجك أصوات أو صور خارجية. إن عزلتها المباشرة عن العالم الخارجي لها أيضًا تأثير : الصمت اللحظي، والهدوء، والاسترخاء.إذا كنت تعتقد أن هذا التمرين ليس بإمكانه تهدئة عقلك المشغول ؛ فأنت تخطو خطوة أخرى وتضيف عنصرًا جديدًا إلى بقية تقنية الاسترخاء.

٣– أغمضْ عينيْك وأذنيْك، واستخدمْ تقنيات التنفس والاسترخاء (الزفير) :

في أسلوب الاسترخاء هذا، ستستخدم صوتك الخاص للتخلص من أي أصوات خارجية قد تزعجك.. قم بإنشاء صوتك الداخليّ، واهتزاز داخليّ، وزيادة سلامك وتناغُمك الداخليّ :

- خذْ نفسًا عميقًا بطيئًا.
- أغلقْ عينيْك وغطِّ أذنيْك براحة يدك.
- عند الزفير، ابدأ في الطنين بصوت قادم من تحت الحلْق.
- ركزْ على الحب، مع الزفير ببطء وعمق.
- استنشق، طريقك لتجعلك تشعر بمزيد من الراحة.
- الزفير، همهمة بكثافة تجعلك تشعر بالهدوء والراحة.

ـ افعل ذلك لعشرة أنفاس؛ للتحقق من تأثير التهدئة، ثم تابع التمرينات المقابلة. إن تقنيات الاسترخاء هذه ليس لها تأثير مهدئ على الدماغ فحسب، بل ترسل أيضًا الاهتزازات، وتهدئ جسمك

بالكامل، بل وتصل إلى الأنسجة والخلايا العميقة. هذه التقنيات لها تأثير علاجيٌّ على جميع أنظمة الجسم (خاصة الجهاز العصبيّ)، إذًا استمرْ.

٤– أغلقْ عينيْك وأذنيْك، وتنفسْ وأزيز (الزفير) وتقنيات الاسترخاء العميق :

باستخدام تقنيات الاسترخاء هذه، لا يمكنك الاسترخاء وتهدئة دماغك المزدحم فحسب، بل يمكنك أيضًا البدء في استعادة طاقتك المهدرة. ببساطة، هذه أيضًا تقنية لتحسين الطاقة.

- بعد تهدئة نفسك من همهمة الزفير، يمكنك الآن جمع طاقة جديدة عن طريق الاستنشاق بعمق :

- خذْ نفسًا عميقًا بطيئًا.
- أغلقْ عينيْك، وغطِّ أذنيْك براحة يدك.
- عند الزفير، ابدأْ في الطنين بصوت قادم من تحت الحلْق.
- التركيز على الزفير البطيء والعميق.
- استنشقِ الهواء بسرعة، ودعِ الهواء يتدفق عبر أسنانك (سيكون لذلك تأثير تبريد).
- الزفير، همهمة بكثافة تجعلك تشعر بالهدوء والراحة.

افعلْ ذلك لعشرة أنفاس للتحقق من تأثير التهدئة، ثم تابعِ التمرينات المقابلة. يمكنك استخدام تقنيات الاسترخاء هذه لتهدئة وتنشيط وتحفيز جهازك العصبيّ.

- سيعمل الزفير المصحوب بالنغمة على تهدئة دماغك المزدحم وإرخاء جسمك، في حين أن التنفس العميق المكثف سوف ينشط دماغك، ويزيد من كمية الأكسجين الإضافيّ لك ؛ وبالتالي يعزز جسمك. هذه هي الطريقة لتحفيز العواطف.

٥– تقنيات لتهدئة العقل، واسترخاء الجسم :

في أسلوب الاسترخاء هذا، ستستخدم جسمك. تطبيق تقنيات التنفس في نفس الوقت هو التقنية المذكورة أعلاه :

- العمود الفقري منتصبٌ، والجلوس منتصبًا.

● أغمض عينيك، وضع قبضتك خلف الحوض (على سبيل المثال، ادفعِ الحوض للأمام).

● استنشق بعمق وبلطف (مع ابتسامة يجب أن يكون هذا الإجراء ممتعًا)، يفتح صدرك قدر الإمكان.

● عند الزفير، اقبضْ قبضتيْك، وإذا لزم الأمر، حافظ على قوة ظهرك، واشعر كما لو أن العضلات تتقلص قليلًا.

● استنشقِ الهواء بقوة، ودعِ الهواء يتدفق بين أسنانك (يمكن أن ينتج عن ذلك تأثير منعش).

● قمْ بالزفير من خلال فمك أو أنفك بغضِّ النظر عن الطريقة التي تشعر فيها براحة أكبر، يمكنك أن تشعر بالاسترخاء في جسمك بالكامل. علِّم السلام الداخلي الخاص بك.

● افعل ذلك لعشـرة أنفـاس للتحقق من تأثير التهدئة، ثم تابــع

التمرينات المقابلة.

- في أسلوب الاسترخاء هذا، ستستخدم طاقة الجسم، التي لا تُهدئ دماغك فحسب، بل تمارس أيضًا الوظائف الجسدية للجسم، وتخلق جسمًا صحيًّا. هذه التقنية فعالة للغاية؛ لأنها ستركز عقلك وجسمك على الأنشطة العقلية والبدنية، يمكنك أيضًا دمج هذه التقنية مع أي تمرين آخر للجسم يناسب هيكل جسمك.

- الشيء الأكثر أهمية هو خلق إيقاع بين التنفس وحركات الجسم، و الذي ذكرته في مقال سابق عن أوضاع "اليوغا".

- إذا لم تستطع أيٌّ من الطرق المذكورة أعلاه تهدئتك، فهناك طريقة جيدة للاسترخاء، وهي تنطوي على ممارسة بدنية نشطة، وذات قيمة كبيرة للصحة البدنية والعقلية.

٦– تقنيات المشي والتحدث والاسترخاء :

إذا كان دماغك مشغولًا للغاية، وكان تفكيرك نشطًا بشكل غير عاديّ، يمكنك القيام بالسلسلة التالية من التمارين العقلية والبدنية لتهدئتك وتهدئة عقلك :

- التوقف عن أي أنشطة تدخلية غير مواتية تقودك إلى هذا السلوك.

- ابدأ المشي، ركزْ على المشي، ركزْ على كل خطوة تخطوها.

- قُمْ بموازنة إيقاعك في المشي وتنفسك سيؤدي ذلك إلى بدء عملية مهدئة ؛ مما يمنحك الوقت والمساحة للتفكير البناء.

- عندما تمشي وتتنفس، ابدأْ في توزيع أفكارك بأفكار تمكِّنك.

- خذْ نفسًا عميقًا، وقلْ هذه الجُمَل القصيرة الثلاث: "يمكنني أن أفعل ذلك، يمكنني مواجهة التحدي، يمكنني التعامل مع هذا الموقف".

- أخرجِ الزفير كثيرًا، واشعرْ بالأثر المهدِّئ للمشي. بعد المشي لمسافة قصيرة، ستشعر بقوة السلام.

ـ تدربْ على الأقل من ٥ إلى ١٠ دقائق. فقط اذهب، لا تتوقف.

ـ حتى في الغرفة، افتح النوافذ، وتنفس في الهواء النقيّ، وتجولْ في الغرفة. قم بتنفيذ هذه الخطوات الست باستمرار، وستحصل على تأثير مريح ومهدئ.

ـ كلما فعلت ذلك بجدية أكبر، كلما استطعت تهدئة عقلك، وتمنحك القدرة على البدء مرة أخرى، وتحسين قدرتك على التحمل، والهدوء والاسترخاء.

ـ كُنْ على دراية بمدى سرعة تقنيات الاسترخاء هذه، والتي يمكنها تهدئة دماغك.

ـ في هذه الفترة القصيرة من الزمن، يمكنك إعادة هيكلة عقلك، وتحسين سلوكك، والطريقة للتعامل مع جميع التحديات والصراعات المستقبلية.

***

ملخص

ـ ابدأ في تطبيق تقنيات الاسترخاء هذه على أي موقف في حياتك اليومية.

- على أي حال، عندما تكون مستيقظًا، تتنفس، تتحدث، وتمشي، لذلك اقترب من هذه المهارات بطريقة دقيقة وخفيفة واحتضنها، ليس مثل قبول أشياء جديدة، ولكن معاملتها على أنها جزء منك.

- قُمْ بدمجها في نمط حياتك، واجعلها روتينك/ عادتك.

- مكونات تقنيات الاسترخاء هذه هي أساس الحياة، وتستخدم قيمتها وتستمر في الاستمتاع بفوائدها.

- بعد ذلك، سوف ينشغل عقلك بطريقة إبداعية وبنَّاءة ؛ مما يولد نضارة وكفاءة.

أربع علامات للإرهاق العاطفيّ (وماذا تفعل؟)

ربما نكون قد سمعنا بها جميعًا، وقد اختبرناها جميعًا: "أنا مكتئب اليوم!" ومع ذلك، فنادرًا ما نفكر في أصل هذه العبارة، أو المعنى الحرفيّ لهذه الأعراض والمشاعر.

- وفقًا لموقع Healthline الإلكتروني، فإن الإرهاق العاطفيّ هو حالة من الإرهاق العاطفيّ الشديد؛ بسبب الضغط في العمل، أو الحياة الشخصية، أو كليهما.

- في بعض الأحيان، يمكن استخدام الكلمة لوصف "الحرق"، وهو ببساطة الشعور باللعب كثيرًا، والشعور بنقص الطاقة للاستمرار. عندما نفكر في مدى سرعة ثقافتنا ومجتمعنا، فليس من المستغرب أن نصبح ضحايا لهذه الأعراض والأمراض.

من سيختبر الإرهاق العاطفيّ؟

من السهل رؤية هذه الأعراض في الوظائف الشاقة، سواء في المكتب أو العمل اليدويّ. ومع ذلك، من الأبوَّة والأمومة إلى العمل الإبداعي لريادة الأعمال، يمكن أن تؤدي أي مهنة إلى الإرهاق العاطفيّ.

- لا أحد محصن ضد الإرهاق العاطفيّ، لكن هناك طرق للتنبؤ به و تسليح نفسك للتعامل معه.

علامات الإرهاق العاطفيّ وكيفية التأقلُم

إليك بعض علامات الإنهاك العاطفيّ وما يمكنك فعله لمساعدة نفسك وأحبائك. **١ـ الشعور بـ "المحاصرين" أو "العالقين" في الحياة أو في وضع محدد :**

العلامات المتوقعة هي :

عندما نشعر بالإرهاق العاطفيّ، يصعب علينا تغيير وتوسيع نظرتنا إلى موقف معين. إذا كنا نكافح في : العمل، أو العلاقات، أو المشاكل، أو نحاول إيجاد مخرج يمكن أن يصبح غير صحي عاطفيًا. وقوف عقبة قوية أمام الحفاظ على نظرة إيجابية جديدة.

- في مرحلة ما، سنشعر جميعًا بوجود مشكلة في الحياة ؛ عندما تبدأ في الشعور بأنك محاصر في هذا الموقف وليس لديك طاقة أو مخرج، يكون ذلك علامة على الإرهاق العاطفيّ.

- يمكن أن يتجلى هذا أيضًا في الافتقار إلى الحافز لإيجاد حلول جديدة، أو الشعور بأننا اتخذنا قرارًا للتغلب على المشكلة، والقبول ببساطة أن الأمور لن تسير نحو الأفضل.

- ونتيجة لذلك، قد نُصاب بالاكتئاب والغضب والتهيج، وهذا يتجلى في الغالب في عدم الراحة الجسدية، مثل: الصداع، والتعب الجسديّ، وآلام العضلات، وقلة النوم، وفقدان الشهية.

الحل هو :

إحدى طرق التغلب على هذا الإرهاق العاطفيّ هي طلب المساعدة.

. يمكن أن يكون ذلك في شكل: صديق مقرَّب، أو فرد من العائلة، أو مساعدة مهنية (مثل: معالج، أو طبيب، أو معالج طب بديل).

- في كثير من الحالات، عندما نكون عالقين في الحياة، يصعب علينا أن نُخرج أنفسنا من هذه الدائرة السلبية المستمرة. وهذا يحدث حينما تأتي مصالح الجماعات في اللعب.

- إن طلب المساعدة لا يقلل فقط من عبء مواجهة هذه المشكلة وحدها، بل يسمح لك أيضًا بالحصول على مدخلات وآراء من مصادر خارجية محايدة، وقد يكون هذا هو الحل الذي تحتاجه.

- يمكن للآخرين أيضًا أن يكون لهم تأثير كبير على طريقة عرض مشاكلنا ؛ مما يوضح لنا حلًّا بديلًا لم نفكر فيه أو اكتشفناه بأنفسنا.

٢- عدم وجود دافع للعمل، وخلق ومتابعة الأهداف :

العلامات المتوقعة هي :

مع الكثير من الضغط، فإن حتى الخطط والجداول الأسعد ستذهب سدى؛ وهذا يجعلنا نشعر أنه مهما حاولنا بجدٍّ، فإنه ليس لدينا ما يكفي من المشاعر أو الطاقة للقيام بأي شيء!

- هذا الموقف، وهذا النوع من الحالة العقلية والعاطفية سيجعل من الصعب علينا إكمال عملنا، والتمتع بعملية الخلق، وتحقيق الأهداف والخطط التي وعدنا بها. على المستوى الفسيولوجي، يمكن للضغط وقلة الحافز أن يُعطل مستويات طاقتنا؛ مما يجعلنا نشعر بالتعب و نقص الشهية.

- قد نشعر بالنعاس في أي وقت من اليوم، ونُظهر عدم اهتمام واضح بالعمل أو كفاءته. قد نُظهر أيضًا عدم المبالاة بالأشياء التي تجلب لنا السعادة عادةً، مثل: وضع الخطط مع الأصدقاء، أو الاهتمام بصحتنا الجسدية والعقلية والعاطفية.

الحل هو :

عندما نشعر بنقص الحافز، فإن إحدى طرق إعادة تحفيز أنفسنا هي معرفة سبب افتقارنا إلى الدافع في المقام الأول.

- ربما لأننا ندفع أنفسنا بشدة؛ أصبحت قائمة المهام لدينا مُربكة. إذا كان هذا هو الحال، فربما يمكننا التفكير في تحديد أولويات عملنا وفقًا لأهم الأشياء، والتعامل مع هذه المهام أولًا.

- قد يكون هناك سبب آخر، وهو أنك وقعت في حفرة الأرنب "إرضاء الآخرين". هذا عندما تضع وقتك و طاقتك في فعل الأشياء للآخرين، بدلًا من التحقق من نفسك أولًا.

- هل يمكنك حقًّا إنجاز هذه المهمة أو الوفاء بهذا الوعد؟ هل أنت على استعداد حقًّا هذه أسئلة مهمة يجب طرحها والإجابة عنها بصدق!

- بمجرد اتخاذ هذه الخطوات، يمكنك إعادة ضبط وتقييم المكان الذي ترغب في قضاء وقتك فيه، وطاقتك اللازمة لتحفيز طاقتك العاطفية مرة أخرى.

٣– التهيُّج و "خارج السيطرة" :

العلامات المتوقعة هي :

عندما تكون عواطفنا خارجة عن السيطرة؛ يصعب علينا السيطرة على الغضب أو الانفجارات المفاجئة التي قد تعتبر غير منطقية. في الواقع، عندما نكون في أقوى شعور "محترق"، سنبقى هادئين بشدة، ولن ندع العمل والمهام تنهار، لكنها ستجعل الناس مرهقين، ومحبطين!

- في هذه اللحظات، عندما تكون عواطفنا متناثرة، ونريد بشدة أن نعيد ضبطها، فمن المرجَّح أن نقع في الغضب، أو التهيُّج.

- الإرهاق العاطفيّ يبحث فقط عن منفذ، ولا يهمه من يتحمل العبء الأكبر. قد نأسف لذلك، لكننا في تلك اللحظة نكون قد فقدنا القدرة على التفكير في أنفسنا!

الحل هو :

طريقة فعالة للقضاء على الغضب هي التنفس. عندما نكون غاضبين أو مكتئبين، يسرع تنفسنا ونبض قلبنا؛ وكل ذلك يؤدي إلى تنشيط استجابة "القتال أو الهروب" في نظامنا. عندما يحدث ذلك، يصعب علينا التفكير بعقلانية ،أو اتخاذ قرارات حكيمة. نحن لا نتخذ إجراءً، بل نعيد العمل، وليس دائمًا بأفضل طريقة!

- عندما نعود إلى تنفُّسنا، نهدئه ونعيد ضبط استجابة "القتال أو الهروب"؛ حتى يتمكن الجسم من العودة إلى التوازن.

٤- التعب المستمر وقلة النوم :

العلامات المتوقعة هي :

قد يعتقد بعض الناس أن الإرهاق العاطفيّ سيجعلك تغفو على الفور، لكن العكس صحيح! يرتبط الأرق بالعديد من الاضطرابات العاطفية والعقلية المعقدة؛ لأن كل شيء في الاتصال الجسديّ والعقليّ والروحيّ معقد، لذلك، إذا تمَّ قطع شيء واحد من هذا الاتصال؛ فسوف يتأثر النظام بأكمله، وهذا ليس مفاجئًا.

- النوم الكافي مهم جدًّا لصحتك العامة. والذي بدونه، نحن في وضع الخمول بشكل أساسي ؛ نستهلك الطاقة المستهلكة بالفعل في الجسم! انتبه لأنماط نومك، إذا واجهت صعوبة في تأجيل

عملك، أو قائمة مهامك قبل الذهاب إلى الفراش ؛ انتبه.

- هل تقوم بعمل غير مكتمل بينما تحاول النوم؟ هل تعاني من العواطف والأفكار في الليل؟ كل هذا يمكن أن يعني: الإرهاق العاطفيّ، والذي سيستمر حتى اليوم التالي، مع استمرار التعب طوال اليوم و الأسبوع!

الحل هو :

إحدى الطرق للتحقق من هذه الأعراض وتقليلها هي البدء في إنشاء عادة نوم معتادة. قبل النوم ببضع ساعات، ابدأ بالاسترخاء باستخدام الإلكترونيات أو العمل. بغضِّ النظر عما لم تنجزه في ذلك اليوم، اكتبه كأول شيء تقوم به في صباح اليوم التالي، ولكن

اقطع الاتصال قبل أن تكون مستعدًّا للنوم.

- سيضمن لك ذلك أنك لن تقوم بالتفتيش في دماغك عن أي أفكار أو أعمال أخرى ؛ ويجب أن تمنح دماغك وجسمك الراحة اللازمة.

- إذا كان ذلك مفيدًا، ابدأ في استخدام بعض الزيوت العطرية حتى تتمكن من الراحة بسهولة. يُعدُّ «اللافندر» و»الأوكالبتوس» و»النعناع» من المهدئات الفعالة، ويمكن أن يساعد في تخفيف مشاكل الجيوب الأنفية أو احتقان الأنف.

***

ملخص

- الإرهاق العاطفيّ أو الشعور بالإرهاق العاطفيّ هو نتاج ثانويٌّ لعدم اتساق بعض الأشياء في حياتنا اليومية سواء أكان ذلك في العمل، أم الترفيه، أم الأسرة، أم أي شيء آخر.

- من الضروريّ تضييق السبب الجذريّ للإرهاق العاطفيّ، وإعادة تقييم الكيفية التي تقضي بها وقتك، وكيفية تحديد أولويات عملك، و كيف تتعامل مع جسمك وعقلك وروحك في أفضل حالة؟

٨ طرق لتغيير التخريب الذاتيّ

التدمير الذاتيٌّ هو صوت صغير في قلوبنا، يكرر نفس الجملة مرارًا وتكرارًا حتى نسمعها، لكن هذه الجملة لا تجعلنا نعيش حياة سعيدة وناجحة. في الحقيقة هذه الجملة تمنعنا من العيش على أكمل وجه، وعندما نستمع لهذه الجملة نتخلى عن أحلامنا وأهدافنا. إذا سمحنا بذلك، يمكن لهذه الجملة التحكم في حياتنا إلى حد كبير!

- "عندما أنظر إلى حياتي، قد أسأل: " من هو أكبر تهديد لي؟ "إذا تصادف وجود مرآة من حولي، يمكنني الإجابة عن هذا السؤال بسرعة.. إنه أنا!" (كريج D. Langsbrough)

- هذه الجملة هي وصف جيد لماهية التدمير الذاتيّ. التدمير الذاتيّ هو عملية داخلية لدى كلٍّ منا، سواءً من خلال الفكر أو السلوك ؛ فإنه سيبعدنا عن الأشياء التي نرغب فيها أكثر في الحياة.

ماذا يخبرنا عقلنا الباطن؟ "لا يمكنك فعل ذلك!".

- يأتي هذا الصوت الصغير والقوي من عقلنا الباطن. كما تعلمون، تم تصميم عقلنا الباطن لحمايتنا من الأذى ومساعدتنا على التحكم في مخاوفنا. عندما نستخدم العقل الباطن بطريقة فعالة، فذلك يمكن أن يساعدنا أيضًا في التعامل مع المواقف الصعبة.

- ومع ذلك، فإن المشكلة هي أن عقلنا الباطن قد يصبح حماية ذاتية للغاية. بمرور الوقت، سيكون له تأثير سلبيٌّ علينا، بل ويعيقنا عن تحقيق النجاح والسعادة في الحياة!

هل تخرب نفسك؟!

"لا تعوق نفسك. توقف عن اختلاق الأعذار. توقف عن الحديث عن سبب عدم قدرتك. توقف عن إفساد نفسك. حدِّد المكان الذي ستذهب إليه واتخذ إجراءً. اتخذ قرارًا واحدًا فقط في كل

مرة، لحظة في كل مرة." (Akilock Brost) - إذا أومأت بالاتفاق مع جميع الأشياء التي ذكرها (Akilock Brost)، فهذه علامة جيدة على أنك تخرب نفسك، وتمنع نفسك من تحقيق جميع أهدافك وأحلامك في الحياة.

ما السلوك المدمر للذات؟

الكثير منا لديهم عادات مدمرة للذات ويسمحون لهذه السلوكيات والأفكار بتقويض نجاحنا وسعادتنا باستمرار ؛ لأن تخريبنا الذاتيَّ خفيٌّ، وسهل التغاضي عنه.

- لا ندرك غالبًا كيف تؤذينا أفعالنا. ومع ذلك، فهناك بعض السلوكيات والأفكار والأفعال الشائعة التي تشير إلى أنك تخرب نفسك.

٣ عادات وسلوكيات قوية مدمرة للذات تحتاج إلى الانتباه إليها

١- المماطلة :

إذا كنت تحدد أهدافًا، أو تعمل على مشاريع، ولكنك لا تحقق أي شيء في الواقع، إذا كنت قد فكرت كثيرًا ولكنك فشلت في اتخاذ إجراء- فهذا يدل على كوْنك مماطلًا. في هذه الحالة، ستسيطر الأفكار المدمرة للذات على حياتك.

٢- الانتقائية الداخلية :

الحديث الذاتيُّ السلبيُّ: ما تقوله لنفسك حوارك الداخلي قد يكون له تأثير إيجابيٌّ على حياتك، أو قد يكون له تأثير سلبيٌّ. إذا كنت تنتقد نفسك، وكان حديثك عن الذات دائمًا سلبيًّا، فإن التخريب الذاتيَّ سيسيطر على حياتك.

٣- الكمالية :

الكمالية هي عمل خفيٌّ للغاية للتدمير الذاتيِّ؛ لأنه يمكنك دائمًا العثور على سبب معقول لتفسير لماذا يجب أن تستمع إلى الصوت في رأسك: "يجب أن يكون الوقت مناسبًا، وإلا فأنا لست مستعدًّا لاتخاذ إجراء". الكمالية ستوقفك، وتدعك تفوِّت أي فرصة لإخراجك من منطقة راحتك.

بالطبع، العقل الباطن موجود لحماية سلامتك، فهو يحب منطقة الراحة ؛ لذلك سيفعل أي شيء للحفاظ على سلامتك ؛ لذا فإنه يقمع الأفكار التي تمنعك من القيام بأيّ شيء شجاع وجريء.

كيفية وقف التخريب الذاتيّ :

"لا يمكنك أن تتخيل الاعتقاد بأن الأفكار السلبية سيكون لها تأثير كبير على حياتك... حتى تتوقف." **(تشارلز غلاسمان)**

- الجميع لديه تخريب ذاتي.. هذا ما نفعله نحن البشر. ومع ذلك، فقد تعلم بعضنا كيفية إدارة سلوكياتنا التخريبية الذاتية؛ حتى لا تمنعنا من تحقيق أهدافنا وأحلامنا في الحياة.

- نحن جميعًا لدينا موهبة يمكنها مساعدتنا في السيطرة بشكل أفضل على حياتنا.. ألا وهي استخدام القدرة على الاختيار.

- من خلال اتخاذ الإجراءات واستخدام قدرتك على الاختيار، يمكنك التحكم في أفكارك وسلوكياتك المدمرة ذاتيًّا، بل وإدارتها بشكل استباقيٍّ ؛ حتى لا يكون لها تأثير سلبيٌّ على حياتك. عليك أن تختار الحياة التي تريدها، ونمط الحياة الذي تفضله في الحياة، هذا أيضًا شيء قوي و رائع! أثناء استخدامك لقوة اختيارك.

إليك ٨ خطوات يمكنك البدء في اتخاذها على الفور؛ لوقف التدمير الذاتي لحياتك الناجحة :

١– فهم التدمير الذاتيّ :

من أجل إدارة السلوكيات التي لها تأثير سلبيّ على حياتك، تحتاج إلى فهم ما يعنيه التخريب الذاتيّ بالنسبة لك. الأسباب التي تجعلنا ننخرط في السلوك المدمر للذات معقدة. ومع ذلك، فإن جذر المشكلة غالبًا ما يكون منخفضًا في تقدير الذات.

- قد يجعلنا هذا نشعر بالحاجة للسيطرة على الموقف، أو نشعر أننا غير ملائمين، أو نشعر و كأننا كاذبون!

- يمكن أن يخدعك التخريب الذاتيّ، ويجعلك تشعر بأنك تحمي نفسك من خيبة الأمل أو الفشل، ولكن في الواقع، ستحدُّ هذه السلوكيات من إمكاناتك الحقيقية. كلما عرفت المزيد عن الأفكار

والسلوكيات السلبية التي تتحكم في حياتك، كان من الأسهل عليك أن تقرر ما يجب عليك فعله. في هذا الوقت ستدخل قدرتك على الاختيار. لا تدعهم يصبحون أكبر عقبة أمام تحقيق أحلامك.

٢- استخدم استراتيجيات لمساعدتك على إدارة التهرُّب والتسويف :

- "كلما قاومت، كلما استمرت."

- هذه الجملة معي منذ سنوات عديدة. أنا شخص حزين للغاية؛ فكلما تجنبت اتخاذ إجراء أكثر صرامة، زاد القلق. أفضل طريقة للتغلب على التسويف هي تطوير استراتيجيات ؛ لإجبار نفسك على اتخاذ إجراءات فعالة.

- على سبيل المثال، قم بتطوير قائمة مهام تسرد كل خطوة من خطوات تحقيق نتائج المشروع.

- أو قم بإعداد قائمة مهام يومية تحدد أولويات المهام، والأنشطة التي يجب إكمالها في نهاية اليوم. تأكد من أن المهام العليا الخاصة بك لا تتجاوز ٣، ويجب إكمالها.

٣- ابحثْ عن صوتك الإيجابيّ الداخليّ :

ما يُعيقنا في الحياة غالبًا هو الخوف، فعندما نسمع نقدًا داخليًّا يخبرنا أنه لا ينبغي لنا أن نفعل شيئًا، نخشى دائمًا أن يكون ذلك صحيحًا! حيث نبدأ في الاعتقاد بأننا لا نستحق السعادة، أو أننا خاسرون!

- أفضل طريقة لإدارة النقد الداخليّ، والخوف الذي يأتي معه، هو عدم الانتباه لما يقوله.

- التأمل، والذهن المتوقِّد، والتمرين، والاحتفال بالنجاح، وكتابة يوميات الامتنان، ومساعدة الآخرين.. كلها أمثلة لكيفية بناء صوتك الداخليّ، وجعله يؤثر بشكل إيجابيّ على حياتك.

٤. تغيير نمط سلوكك :

كل إنجازاتك هي نتيجة مباشرة لأفعالك. تعلم التحكُّم في عاداتك السيئة؛ وسيتراجع خوفك من الفشل. تحكَّمْ في إنجازاتك، وركزْ على السلوكيات التي يمكن أن تقلل من توترك تدريجيًّا.

- اعلمْ أن تصرفاتك وأفعالك السلبية تأتي بسبب انخفاض تقديرك لذاتك. افهمْ حدودك، وابحث عن الفرص، وركز على تحسين الذات.

- ركزْ على تقليل "ارتباكك الذهني"؛ لأنه عندما تفعل ذلك، ستجد أن لديك المزيد من الطاقة والوقت لتصحيح الأفكار والسلوكيات التي لا تفيدك.

٥- إجراء تغييرات صغيرة ولكنها ذات مغزى :

لن يحدث تغيير شخصيٌّ من أي نوع بين عشية وضحاها ؛ لذا كُنْ مستعدًّا لرحلة التغيير. أفضل طريقة خلال هذه الرحلة هي قبول حدوث التغييرات الحقيقية.. خطوة بخطوة.

- استمر في تقدير التحسينات الإضافية التي تجريها، بمرور الوقت، سيجلب ذلك تحسينات كبيرة ودائمة لحياتك.

- اسأل نفسك : "كيف يمكنني تحسين أحوالي و لو بنسبة واحد بالمائة؟!" بدلًا من أن تسأل: " كيف يمكنني التخلص من عادة التخريب الذاتيّ؟!"

٦- تحديد الأهداف والخطط :

يحتاج الجميع إلى هدف، أو فكرة يريدون تحقيقها، سواء في الحياة أو عند العمل في مشروع. يمنحك تحديد الأهداف والخطط في الحياة الوضوح والتركيز؛ مما يساعدك على البقاء على المسار الصحيح. في الوقت نفسه، ستقلُّ احتمالية تشتيت انتباهك، ومماطلتك، وقلة تأثرك بنقدك الذاتيّ الداخليّ. ستجد أيضًا أنك ستصبح صانع قرار أكثر فاعلية ؛ لأنه سيكون لديك الوضوح والثقة للمضي قدمًا.. هذا هو جوهر عملية صنع القرار الفعالة.

٧- أحطْ نفسك بأشخاص إيجابيين :

عندما نكون منغمسين في حياة التدمير الذاتيّ، غالبًا ما ندع مَن حولنا عن غير قصد يقـعـون في نفس المأزق، وسـيستخـدم هؤلاء

الأشخاص الطاقة السلبية لبعضهم البعض!

- إذا استمررت في التواجد مع أشخاص سلبيين، فليس لديك أمل في إجراء التغييرات التي تحتاجها ؛ لأنك ستستنزف طاقتك كاملة مع هؤلاء السلبيين!

- كلما كان الأشخاص أكثر إيجابية وتفاؤلًا في حياتك، كلما زادت الفرص لديك لإجراء التغييرات التي تحتاجها للمضي قدمًا.

- إذا كنت تريد أن تعيش حياة كاملة وسعيدة، فكُنْ مع أولئك الذين يعيشون الحياة التي تريدها. راقب سلوكياتهم وأفعالهم ولغتهم، ثم أدمج كل ما تحب في حياتك.

٨- ممارسة قبول الذات والرعاية الذاتية :

يستغرق الأمر وقتًا وطاقة لتغيير حياتك. إذا استنفدت طاقتك، فلا يمكنك أن تطلب من نفسك إجراء تغييرات كبيرة.

- ابحث عن طرق لتجديد مستوى طاقتك ؛ حتى تتمكن من إجراء التغييرات التي تحتاجها للاستثمار في رحلتك للتغيير. كُنْ صادقًا مع نفسك واستكشف الأنشطة التي تمنحك مساحة للتفكير والمكملات. هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها؛ لذا ابحث عن نشاط أو تمرين يناسبك.

- جرِّبْ أشياء مختلفة: جرب اليوجا أو التأمل، وانضم إلى صالة الألعاب الرياضية، وتعلم ركوب الخيل، وتعلم التزلج.. والقائمة تطول.

- شيء واحد عليك أن تتذكره، هو أن النشاط المستمر سيجلب طاقة إيجابية لحياتك ؛ وبهذه الطاقة، ستجد أن ثقتك بنفسك و تقديرك للذات سوف تزدهر، ولن تسيطر الأفكار والسلوكيات المدمرة للذات على حياتك.

***

ملخص

«إن الطريقة الأكثر خطورة بالنسبة لنا لتدمير أنفسنا هي الانتظار لأفضل وقت قادم. لا يوجد شيء مثاليٌّ في المرة الأولى، أو الخمسين مرة الأولى. كل شيء له منحنى تعليمي. تعلمْ كيف

تتعلم، تتعلم الفشل، تتعلم من الفشل اليوم، ابدأ، ابدأ الآن، توقف عن الانتظار.» (Veronka Tugareva)

- التدمير الذاتيُّ مشكلة سيواجهها الجميع تقريبًا في الحياة. الشيء المهم هو الاعتراف بحدوث ذلك، وتذكير نفسك أنه ليس خطؤنا، و اتخاذ خطوات لوقف التخريب الذاتي.

- بهذه الطريقة، سنعيش حياة أكثر سعادة ونجاحًا.

إيجابيَّات وسلبيَّات النقد الذاتيّ
(وكيفية تحقيق التوازن)

"النقد الذاتيّ" هي كلمة يمكننا سماعها بسهولة، ومع ذلك، قد نستسلم فورًا في اللحظة التالية! بعد كل شيء، من الصعب علينا أن ننتقد أنفسنا بشكل واقعيّ. ومع ذلك، فإن استخدام النقد الذاتيّ يعني اتخاذ مسار أكثر وعيًا ؛ مما يضمن أنك لن تتجاهل أي مجالات من التحسين الذاتيّ المحتمل. يعتبر النقد الذاتيّ أداة فعالة، ويمكن أن يساعدك على اكتشاف أنماط الضعف، و يسمح لك بتعديل سلوكك للتخلص من نقاط الضعف هذه.

النقد الذاتيّ والاستخفاف بالذات :

عند استكشاف مفهوم النقد الذاتيّ، يجب علينا أولًا النظر في معناه للأفراد. من المهم أن نتذكر أن هناك فرقًا كبيرًا بين النقد الذاتيّ، وبين الاستنكار الذاتيّ. إن الانتقاص من الذات هو فعل من الاستهانة بالذات، أحيانًا بدعابة، و لكن غالبًا يأتي من الشك وانعدام الأمن.

- إن الإساءة إلى الذات ستضعف ثقة المرء. هذا ليس شيئًا يمكنك استخدامه بشكل عرضيّ ؛ لأن حديثك عن نفسك سيلعب دورًا في تحديد وجودك وكيف يتم إدراكك. ولكن الأهم من ذلك، كيف تنظر إلى نفسك؟

- في الوقت نفسه، لا يمكنك أن تأخذ نفسك على محمل الجدِّ، بحيث لا يمكنك احتقار أخطائك في السعي لتصبح نسخة أفضل من نفسك.

- بالطبع، كما هو الحال في جميع جوانب الحياة، نحن نحتاج إلى إيجاد توازن، واستخدام النقد الذاتيّ والإساءة الذاتية بشكل مناسب.

- إن فهم الفرق بين الاثنين هو مفتاح السعي إلى حياة منتجة، ويمكن أن يجعل نجاحك وفشلك يتعايشان! على الرغم من أن إهلاك الذات سيسلط الضوء على العيوب في نمط حياتك، إلا أن النقد الذاتيّ أكثر اهتمامًا بمعالجة هذه العيوب، ثم اتخاذ إجراءات لتصحيحها.

مثال تدقيق :

فيما يلي مثال من "البودكاست الأخير" بقلم (راشيل هوليس) :

- في "البودكاست"، ناقشت فكرة تدقيق الجدول السنويّ، وفي هذه الفكرة، نظرت في جميع مسارات العام الماضي، وحاولت تحديد: أيّ الاجتماعات ستحقق نجاحًا تجاريًا كبيرًا؟ وأيّ اجتماعات كانت في الأساس مضيعة للوقت؟!

- تحاول معرفة النمط بين الفائزين والخاسرين؛ بحيث يمكنها أن تأمل في قطع المزيد من الاجتماعات غير الصالحة، وخلق مساحة للاجتماعات التي تكون فعالة لأهدافها طويلة المدى.

- إذا استطعنا جميعًا استخدام هذه الطريقة، واستغرقنا بعض الوقت لتقليل أوجه القصور في سلوكنا وزيادة الاستخدام الفعال للوقت، فإننا بالطبع سنرى نتائج أفضل ؛ وبالتالي نكون مستعدين للنجاح في المستقبل!

- إذن كيف يمكنك تحليل استثمارك السنوي من عام ٢٠١٩ لمساعدتك على إنشاء مسار أفضل للنجاح في عام ٢٠٢٠؟

- أعتقد أن الخطوة الأولى هي تحليل عملية النقد الذاتيّ ؛ من أجل فهم أفضل لإيجابيات و سلبيات هذه الاستراتيجية، وزيادة إمكاناتك للنجاح في المستقبل.

النقد الذاتيّ : خريطة طريق للتغيير الإيجابيّ :

التقييم الذاتيّ هو أداة تسمح لك برؤية السلوكيات المشكلة التي تنحرف عن أهدافك. من خلال تحديد هذه السلوكيات، يمكنك العثور على خطوات حول كيفية تحسين نفسك.

"أفكارك تؤثر على مشاعرك وسلوكك. الطريقة التي تعتقد أن لديها القدرة على أن تكون نبوءة تحقق ذاتها." **(إيمي مورين)**

- يشدد رأيه على أهمية عدم السماح للنقد الذاتيّ أن يصبح محجوبًا في السلوك الذي ينتهك الذات. عندما تحاول تحليل سلوكك بشكل بنَّاء، فإنه سيعمل ضدك فقط. التدقيق ضروريٌّ ومفيد. بالنظر إلى جميع مناحي الحياة، ستجد أن أكثر الشركات والأشخاص والمنتجات نجاحًا. تعمل بجدٍ لتحسين إنتاجها النهائي.

- قُمْ بتدقيق : حياتك، وخططك، وعملائك، وجهات اتصالك،.... إلخ. حيث يمكن أن يساعدك هذا على التمييز بين الخير والشر!

- إذا كنت لا تنظر إلى ما قمت به، وتسمح لنفسك بأن تنتقد ذاتيًّا تلك المجالات التي تولد المزيد من المشاكل وتنتج نتائج أقل، فكيف يمكنك تعلم تجنب هذه الأخطاء في جهودك المستقبلية؟

- سيتيح لك التدقيق إنشاء خريطة نجاح خاصة بك، من خلال استهداف الإجراءات غير الفعالة في سعيك لتحقيق أهدافك، وسيساعدك على التعرف على التغييرات التي يجب إجراؤها؛ لتصحيح هذه الإجراءات غير الفعالة.

الميزة هي :

يتيح لك النقد الذاتيّ رؤية التقدم.

- في الحياة، يجب أن تكون أكبر المعجبين بنفسك، وتغرس الثقة بداخلك، وتجعل العالم يعرف أنك تستحق الحياة التي لديك الآن!

ومع ذلك، في نفس الوقت، تحتاج إلى أن تكون واعيًا لذاتك، مع العلم أنه يمكنك أن تشعر وكأنك مليونير، ولكن لا يزال هناك مجال للتحسين. تعلمْ أن تنتقد نفسك حتى تتمكن من تحقيق نجاح أكبر في السعي لتحقيق أهدافك.

- نحتاج جميعًا إلى النظر في المرآة من وقت لآخر، ومحاولة اكتشاف أوجه القصور في سلوكنا؛ من أجل إيجاد مجال للتحسين.

لا تسمح أنماط حياة العديد من الناس بالتأمل الذاتيّ؛ لذلك تضيع العديد من الفرص المهمة! يتيح لنا النقد الذاتيّ تحقيق حياة هادفة أفضل وأفضل، ويتيح لنا الحصول على مسار أوضح للنجاح.

- على سبيل المثال، يشكو الكثير من الناس من نقص المال، وبدلًا من محاولة إيجاد حل، يعتقدون أن المشكلة لا يمكن حلها. وقد يجد بعض الناس أنهم إذا تحدوْا أنفسهم وتقبلوا النقد، فقد يجدون مصدر المشكلة. ربما ليس لديهم ميزانية مناسبة، وينفقون أكثر من الدخل كل أسبوع. لكن النقد الذاتيّ يمكن أن يساعدهم على إدراك ذلك.

- أعتقد أنه إذا قمنا جميعًا بإنفاق المزيد من الطاقة لتقييم مكاننا في الحياة، وكيف وصلنا إلى هناك، وإلى أين نريد أن نذهب ؛ فعندئذ سنعرف بوضوح أكبر أننا نمنع هذه الخطط أو الرغبات من تحقيق ما هو مفقود في المعادلة.

يسمح لك النقد الذاتيّ باكتشاف قدراتك :

من خلال العمل بجدٍّ لتحليل سلوكك، ومعرفة ما يحتاج إلى تحسين، كفرد، ستتمكن من تحقيق إمكاناتك في الحياة بشكل أفضل وتحقيق النجاح. سيساعدك النقد الذاتيّ أيضًا على الانتقال من المكان الذي تتواجد فيه الآن إلى المكان الذي تريد أن تكون فيه، كما أنه سيعزز وعيك بالذات. بشكل عام، هناك العديد من الجوانب الإيجابية لتبنِّي موقف النقد الذاتيّ.

الضعف :

النقد الذاتيّ سوف يبالغ في التركيز على الجانب السلبيّ، بينما يتجاهل الجانب الإيجابيّ!

- إذا كان الشخص ينتقد نفسه كثيرًا، فقد تظهر بعض المشاكل بشكل غامض، ولكن إذا بدأ الشخص في أن يكون شديد القسوة على نفسه، فستظهر بعض المشاكل بالتأكيد. إذا كنت تنتقد نفسك كثيرًا، ولا تسمح بمساحة للثناء في رقابتك الذاتية، فقد تشرع في طريق الحديث الذاتيّ السلبيّ؛ وقد تشعر بالإحباط!

- إذا كنا نبحث دائمًا عن الأخطاء في أفعالنا أو سلوكنا، ولكن لا يمكننا أن نرى ما نقوم به بشكل صحيح.. فعندئذٍ، نحن لم نستخدم النقد الذاتيّ بشكل مناسب. على الرغم من أن الحدود ضبابية، فإنه يجب أن يكون هناك فرق بين النقد الذاتيّ المناسب القائم على أساس، وبين الانتهاك الذاتيّ المفرط.

يمكن أن يؤدي النقد الذاتيّ إلى تشويه سلبيّ لنفسك :

أحد الصراعات التي أراها غالبًا في الأفراد هي إدراكهم لأنفسهم. على سبيل المثال، إذا تم تعليمك على أنه فشل، فقد لا يكون لديك توقعات صحية لنفسك.

- لكي تكون شديد النقد الذاتيّ، قد تشوِّه صورتك الذاتية، وهذا أمر سيئ جدًّا. المفتاح هنا هو استخدام طريقة النقد الذاتيّ بشكل صحيح، ولكن هذا شيء يفشل كثير من الناس في القيام به!

- إذا تمَّ استخدام النقد الذاتيّ بشكل صحيح، فهو أداة ممتازة، ولكن إذا تم استخدامه بشكل غير صحيح، فقد يكون له تأثير مدمر على قيمتك لذاتك وثقتك بنفسك!

***

في الختام

- في الواقع، النقد الذاتيّ ليس سيئًا. فقط عندما تقوم بالكثير من النقد الذاتيّ ستتحول إلى شكوك ذاتية وأنماط تفكير سلبية.

- إذا تم استخدام النقد الذاتيّ بشكل صحيح، فهو مفتاح النجاح.

- يجب أن نعمل بجدٍّ؛ للتأكد من أننا نقوم بالفعل بتحليل سلوكنا بشكل بنَّاء، وليس الاستنكار الذاتيّ.

- لسوء الحظ، يبدو أن الكثير من الناس يعتقدون أن النقد الذاتيّ يحمل دلالات سلبية. ومع ذلك، إذا تابعت ذلك بالعقلية الصحيحة، فقد يكون ذلك تمرينًا إيجابيًّا ومثمرًا.

- بالطبع، يجب على الشخص استخدام أدوات النقد الذاتيّ بطريقة صحية، وإلا فإنه سيقع بسهولة في مجال سلبيّ ؛ مما سيجعلك تنحرف عن أهدافك وملاحقاتك العامة.

- عندما يكون لديك مجتمع من الأصدقاء والعائلة، سيساعدك ذلك على تشجيعك، بينما تسعى لتحقيق أحلام حياتك.

- عند تقييم وضعك، ومحاولة انتقاد نفسك بشكل بنَّاء.. يجب عليك أيضًا النظر إلى الأشخاص من حولك، ومحاولة فهم ما إذا كان هؤلاء الأشخاص يساعدونك على تحقيق رغباتك، أم

يعرقلون جهودك لتحسين نفسك؟

- "نحن متوسط الأشخاص الخمسة الذين يقضون معظم الوقت معنا". **(جيم رون)**

- عند تقييم حياتك وتحديد مجالات التحسين، يجب عليك أيضًا الانتباه إلى أولئك الذين معك. ليس هناك شك في أنهم سيؤثرون على حياتك، وكيف تطير عاليًا سعيًا وراء الذات الأفضل.

- إذا كنت تسعى جاهدًا لاعتماد مقاربة صحية للنقد الذاتيّ، وتجنب تركها تتعمق في الاستنكار الذاتيّ أو الشك الذاتيّ ؛ فستكون أداة رائعة لدعم أهدافك وتطلعاتك.